

Regim pentru masa la 60 kg					
mancarea	cantitatea	proteine	carbohidrati	grasime	energie
1. Oua	100 g.	13.5 g.	0.6 g.	12 g.	164.40 kcal
2. Paine integrala	50 g.	6.5 g.	20.5 g.	1.5 g.	123.50 kcal
3. Ardei rosu	100 g.	1.4 g.	5.4 g.	0.2 g.	30.00 kcal
1. masa 6.00	250 g.	21.4 g.	26.5 g.	13.7 g.	317.9 kcal
1. Orez	70 g.	5.6 g.	54.25 g.	0.21 g.	241.29 kcal
2. Piept de pui	100 g.	24.7 g.	0.5 g.	1 g.	109.80 kcal
3. Brocoli congelat	100 g.	4 g.	2 g.	0.4 g.	29.00 kcal
2. masa 9.00	270 g.	34.3 g.	56.75 g.	1.61 g.	380.09 kcal
1. orez	70 g.	5.6 g.	54.25 g.	0.21 g.	241.29 kcal
2. Piept de pui	100 g.	24.7 g.	0.5 g.	1 g.	109.80 kcal
3. Muratura amestecata	100 g.	0.8 g.	2.4 g.	0.1 g.	14.00 kcal
3. masa 12.00	270 g.	31.1 g.	57.15 g.	1.31 g.	365.09 kcal
1. Orez	70 g.	5.6 g.	54.25 g.	0.21 g.	241.29 kcal
2. Piept de pui	100 g.	24.7 g.	0.5 g.	1 g.	109.80 kcal
3. Spanac congelat	100 g.	2.6 g.	2.5 g.	0.2 g.	97.00 kcal
4. masa 15.00	270 g.	32.9 g.	57.25 g.	1.41 g.	448.09 kcal
1. Shake ul dupa sala	50 g.	4 g.	44 g.	0.2 g.	194.00 kcal
5. masa 18.00	50 g.	4 g.	44 g.	0.2 g.	194 kcal
1. Orez	70 g.	5.6 g.	54.25 g.	0.21 g.	241.29 kcal
2. Vita	100 g.	17 g.	0.6 g.	19 g.	249.00 kcal
3. Salata	100 g.	1.4 g.	2 g.	0.3 g.	17.00 kcal
6. masa 19.00	270 g.	24 g.	56.85 g.	19.51 g.	507.29 kcal
1. Branza slaba de vaci	100 g.	14.1 g.	3.8 g.	0.5 g.	78.00 kcal
2. Ulei de in	20 g.	0 g.	0 g.	20 g.	176.80 kcal
7. masa 22.00	120 g.	14.1 g.	3.8 g.	20.5 g.	254.8 kcal
Consumul zilnic	1500 g.	161.8 g.	302.3 g.	58.24 g.	2467.26 kcal