



cartof

1 mediu
173 g



orez

un castronel
158 g



orez integral

un castronel
195 g



paste fierte

un castronel
140 g



paste integrale

un castronel
140 g



broccoli

taiat, un castronel
91 g



sparanghel

7 fire medii
92 g



ardei gras rosu

1 mare
164 g

kcal	161	206	216	220	174	31	21	51
proteine	4,3	4,3	5	8,1	7,5	2,6	2,8	1,6
carbs	37	45	45	43	37	6	4,2	10
grăsimi	0,2	0,4	1,8	1,3	0,8	0,3	0	0,5
fibre	3,8	0,6	3,5	2,5	6	2,4	2,1	3,4



morcov

2 medii
122 g



varza

un castronel
89 g



hummus

2 linguri rase
30 g



taitei de orez

un castronel
175 g



mazare

un castronel
145 g



fasole

un castronel
182 g



linte

un castronel
198 g



quinoa

un castronel
185 g

kcal	50	22	50	187	118	255	230	222
proteine	1,2	1,1	2,4	3,1	8	15	18	8
carbs	12	5	4,2	41,8	21	47	40	39
grăsimi	0,2	0,1	2,8	0,4	0,6	1,1	0,8	4
fibre	3,4	2,2	1,8	1,8	7	19	16	5



rosii cherry

5 buc



mix legume

mexicane
congelat
200 g



piure

(1 cartof,
o linguriță unt,
3 linguri lapte)



spanac

un castronel
180 g



păstăi conservă

un castronel
125 g



ciuperci

champignons
fierte, un castronel



cartofi prăjiți

congelati
10 paie 133 g



cartofi prăjiți

home made
o mână

kcal	15	116	293	41,4	43,8	44	123	196
proteine	0,75	6,4	7,4	5,35	2,36	3,37	1,9	2,7
carbs	3,33	15	40	6,75	9,85	8,21	20	28
grăsimi	0,17	1,4	15,2	0,46	0,35	0,09	4,1	13
fibre	1	9	3,8	4,32	4	3,4	1,6	2,8