

Masa 1		kcal	proteine
oua (clatite)	2 buc	142	12,6
fulgi ovaz	15 g	55	2,1
shake	1 porție	112	24
branza vaci Covalact low fat	100 g	81	15,7
sirop artar	20 g	54	0
total		444	54,4

Gustare 1		kcal	proteine
laurt proteic Hercules	200 g	140	17
shake	1/2 porție	56	12
afine congelate	50 g	21	0,3
total		217	29,3

Gustare 4		kcal	proteine
Branza Fagaras usor covalact	185 g	159	22,6
Mar	1 mediu	80	0,4
total		239	23

Gustare 7		kcal	proteine
Obrajori de curcan / pui	80 g	81	17,6
paine boiereasca	37 g	90	3,2
Peanut butter	7 g	44	1,7
jelly - dulceata capșuni	6 g	15	0
total		230	22,5

Masa 3		kcal	proteine
branza Olympus	180 g	144	23,4
Obrajori de curcan / pui	80 g	81	17,6
Rosii	120 g	25	1,1
total		250	42,1

Masa 2		kcal	proteine
gratar de piept de pui Mega	150 g	196	35,1
legume Edenia wellness mix	150 g	180	10,5
sfecla la borcan	50 g	56	2
total		432	47,6

Sau orice carne macra cu orice combinatie de legume si side salad.

Gustare 2		kcal	proteine
Mousse Stay strong	165 g	135	18,2
shake	1/2 porție	56	12
afine casoleta	125 g	79	0,9
total		270	31,1

Gustare 5		kcal	proteine
paine boiereasca	37 g	90	3,2
Peanut butter	7 g	44	1,7
jelly - dulceata capșuni	6 g	15	0
lapte	200 ml	89	6,4
shake	1/2 porție	56	12
matcha One & Only	15 g	57	0,4
total		351	23,7

Masa 3		kcal	proteine
Paste soia	40 g	128	16,8
Oua	2 buc	142	12,6
Cheddar	20 g	79	5,2
total		349	34,6

Masa 3		kcal	proteine
Oua - omleta	2 buc	142	12,6
Muschi file Matache Macelaru	100 g	98	19
sfecla la borcan	50 g	56	2
total		296	33,6

Masa 2		kcal	proteine
Peste broccoli Frosta congelat	330 g	398	36
total		398	36

Gustare 3		kcal	proteine
Branza curd Miil	130 g	204	12
shake	1 porție	112	24
total		316	36

Gustare 6		kcal	proteine
paine boiereasca	37 g	90	3,2
Peanut butter	7 g	44	1,7
jelly - dulceata capsuni	6 g	15	0
lapte Olympus	200 ml	115	13
shake	1/2 porție	56	12
matcha One & Only	18 g	68	0,5
total		388	30,4

Masa 3		kcal	proteine
Ton suc propriu Calvo	112 g	108	24,6
laurt Hercules	200 g	140	17
castravete	100 g	9	0,4
total		257	42

Masa 3		kcal	proteine
oua fierte	2 oua	142	12,6
avocado	1/2 buc	116	1
gratar de piept de pui M	150 g	196	35,1
masline	21 g	30	0,2
total		484	48,9