

Διατροφική πρόσληψη Γιώργου σε μία ημέρα

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ
8.00	1 φλιτζάνι γάλα πλήρες 2 κρουασάν σοκολάτας	250 ml 200 γραμμάρια
11.00	1 τυρόπιτα 1 λουκανικόπιτα	150 γραμμάρια 150 γραμμάρια
15.00	1 μπριζόλα 1,5 φλιτζάνι ρύζι λευκό 2 φέτες ψωμί 1 ποτήρι αναψυκτικό	150 γραμμάρια 375 γραμμάρια 60 γραμμάρια 250 ml
18.00	1 σακουλάκι πατατάκια	100 γραμμάρια
22.00	Τηγανητές κοτομπουκιές 1 πιάτο πατάτες τηγανητές 1 ποτήρι αναψυκτικό	150 γραμμάρια 100 γραμμάρια 250 ml
23.00	1 σοκολάτα γάλακτος	125 γραμμάρια