

Meniul Suzanei într-o zi

<i>Mese și gustări</i>	<i>Zahăr adăugat consumat (g/nr de linguri)</i> <i>(4 g de zahăr = o lingură)</i>
Mic dejun:	
- iaurt cu fructe	
- cereale	
Pauza la școală:	
- 2 wafe	
- 1 sticlă de Lipton	
Prânz:	
- lasagna făcută în casă	
- salată	
- 1 Mountain Dew	
Gustare:	
- 1 Snickers	
Cina în oraș cu prietenii:	
- 1 burger cu sos	
- cartofi prăjiți cu ketchup	
- apă	
TOTAL:	

Meniul lui Cristian pentru o zi

<i>Mese și gustări</i>	<i>Zahăr adăugat consumat (g/nr de linguri) (4 g de zahăr = o lingură)</i>
Mic dejun	
- lapte de soia (200 ml)	
- cereale (Lion)	
Pauză:	
- 1 Twix	
- apă	
Prânz:	
- pui la cuptor	
- supă de roșii	
- 1 pahar Coca Cola	
Gustare:	
- 10 jeleuri gumate	
• 1 pungă chips cu sour cream & onion	
Cină:	
- creveți cu sos chili	
- un pahar Coca Cola	
TOTAL:	