

Супа1

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
Картофи	1	7	180	180	1260
Морков	0,25	0,009	50	12,5	0,45
Домат	0,2	0,1	160	32	16
Чушки	0,4		110	44	0
Лук	0,25		100	25	0
Магданоз	1,45		2	2,9	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
			750	296,4	0
	Фенилаланин	На 100 гр		40	
	Протеин	На 100 гр		1,0	

Крем супа от тиквички

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
Тиквичка	0,4	7	300	120	2100
Морков	0,25	0,009	50	12,5	0,45
Картофи	0,9	7	160	144	1120
Мляко РКУ	0,1		200	20	0
Магданоз	1,45		2	2,9	0
Праз	0,9		50	45	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
			820	344,4	0
	Фенилаланин	На 100 гр		42	
	Протеин	На 100 гр		1,1	

Доматена супа

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
Домат	0,2	0,1	550	110	55
Фиде ПКУ	0,07	0	70	4,9	0
Зеленчуков бульон	0,3	7	200	60	1400
Праз лук	0,9		50	20	0
Магданоз	1,45		2	2,9	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
			872	197,8	0
	Фенилаланин	На 100 гр		23	
	Протеин	На 100 гр		0,6	

Крем супа Моркови

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
Морков	0,25	0,009	500	125	4,5
Картофи	0,9	7	150	135	1050
Лук	0,25		100	25	0
Чесън	1,8	0,009	5	9	0,045
Мляко РКУ	0,25		250	25	0
Вода	0	0,1	0	0	0
Червен пипер	0,3		10	3	0
Масло	0		50	0	0
				0	0
				0	0
				0	0
			1065	322	0
	Фенилаланин	На 100 гр		30	
	Протеин	На 100 гр		0,8	

Картофено пюре

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
Картофи	0,7	1,75	400	280	700
Масло	0	0	15	0	0
Маргарин	0	0	15	0	0
Мляко РКУ	0,01	0,025	70	0,7	1,75
Сол	0	0	0	0	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
			470	280,7	0
	Фенилаланин	На 100 гр		60	
	Протеин	На 100 гр		1,5	

грахова супа 2

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
Тиквичка	0,4	7	180	72	1260
Морков	0,25	0,009	50	12,5	0,45
Домат	0,2	0,1	160	32	16
Грах	1,2		110	132	0
Лук	0,25		100	25	0
Магданоз	1,45		2	2,9	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
			750	276,4	0
	Фенилаланин	На 100 гр		37	
	Протеин	На 100 гр		0,9	

супа 3

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
Картофи	0,9	7	180	162	1260
Зелен боб	0,4	0,009	180	72	1,62
Морков	0,25	0,009	100	25	0,9
Карфиол	0,7		70	49	0
Копър	0,6		2	1,2	0
Лук	0,25		50	12,5	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
			900	321,7	0
	Фенилаланин	На 100 гр		36	
	Протеин	На 100 гр		0,9	

Зеле супа

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
Зеле	0,4	0,1	300	120	30
Картофи	0,9	7	160	144	1120
Домат	0,2	0,1	150	30	15
Морков	0,25	0,009	50	12,5	0,45
Лук	0,25		50	12,5	0
Целина	0,2	0,1	30	6	3
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
				0	0
			950	325	0
	Фенилаланин	На 100 гр		34	
	Протеин	На 100 гр		0,86	

Домати с Ориз

Продукт	Фенилаланин в 1 гр.	Протеин в 1 гр.	Грамаж	Общо фенилаланин	Общо протеин
500 гр. домати	0,2	0,5	500	100	250
2 червени чушки	0,2	0,5	200	40	100
2 глави лук	0,25	0,625	150	37,5	93,75
Ориз	3,4	8,5	75	255	637,5
1 стрък пресен чесън	1,8	4,5	10	18	45
Ориз2	0,3	0,75	75	22,5	56,25
1 ч.л. червен пипер,	0,3	0,75	10	3	7,5
1 ч.л. захар	0		0	0	0
Черен пипер	0		0	0	0
Магданоз	1,45	3,625	2	2,9	7,25
			1022	0	0
				478,9	0
				47	
Фенилаланин		На 100 гр		1,2	
Протеин		На 100 гр			