

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-474** din data: **28.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tudor Razvan	25 ani	M	1.86 m	128.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-474** din data: **28.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tudor Razvan	25 ani	M	1.86 m	128.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-474** din data: **28.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tudor Razvan	25 ani	M	1.86 m	128.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-474** din data: **28.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tudor Razvan	25 ani	M	1.86 m	128.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Prune	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-474** din data: **28.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tudor Razvan	25 ani	M	1.86 m	128.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-474** din data: **28.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tudor Razvan	25 ani	M	1.86 m	128.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Pere proaspete	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-474** din data: **28.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tudor Razvan	25 ani	M	1.86 m	128.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Duminica	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Arahide	35 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	50 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	