

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-517** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Stelea	26 ani	M	1.76 m	79.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-517** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Stelea	26 ani	M	1.76 m	79.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	70 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-517** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Stelea	26 ani	M	1.76 m	79.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	400 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-517** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Stelea	26 ani	M	1.76 m	79.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza feta	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	400 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-517** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Stelea	26 ani	M	1.76 m	79.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Vineri	Gustare I	Mozzarella	100 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	250 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-517** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Stelea	26 ani	M	1.76 m	79.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Nuci	20 g	
Sambata	Gustare I	Kaki	350 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-517** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Stelea	26 ani	M	1.76 m	79.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
		Chia	10 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	400 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	250 g	
		Rosii	100 g	