

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-518** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoras Ionut	26 ani	M	1.75 m	84.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-518** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoras Ionut	26 ani	M	1.75 m	84.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Chia	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-518** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoras Ionut	26 ani	M	1.75 m	84.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	300 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana	40 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-518** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoras Ionut	26 ani	M	1.75 m	84.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	500 g	
Joi	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-518** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoras Ionut	26 ani	M	1.75 m	84.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-518** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoras Ionut	26 ani	M	1.75 m	84.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
		Chia	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-518** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoras Ionut	26 ani	M	1.75 m	84.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	400 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Piept de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	