

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-589** din data: **28.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Doru	33 ani	M	1.75 m	110.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-589** din data: **28.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Doru	33 ani	M	1.75 m	110.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	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-589** din data: **28.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Doru	33 ani	M	1.75 m	110.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-589** din data: **28.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Doru	33 ani	M	1.75 m	110.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mandarine	200 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Supa de fasole verde(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-589** din data: **28.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Doru	33 ani	M	1.75 m	110.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
Vineri	Gustare I	Sana	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Porumb fiert	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-589** din data: **28.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Doru	33 ani	M	1.75 m	110.8 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	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-589** din data: **28.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Doru	33 ani	M	1.75 m	110.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	