

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-593** din data: **03.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Aurelian	31 ani	M	1.75 m	139.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-593** din data: **03.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Aurelian	31 ani	M	1.75 m	139.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-593** din data: **03.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Aurelian	31 ani	M	1.75 m	139.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pipote de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-593** din data: **03.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Aurelian	31 ani	M	1.75 m	139.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-593** din data: **03.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Aurelian	31 ani	M	1.75 m	139.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-593** din data: **03.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Aurelian	31 ani	M	1.75 m	139.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pastrav	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-593** din data: **03.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Aurelian	31 ani	M	1.75 m	139.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	