

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-610** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Mihai	36 ani	M	1.72 m	63.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-610** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Mihai	36 ani	M	1.72 m	63.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Struguri	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-610** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Mihai	36 ani	M	1.72 m	63.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	40 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Banane	300 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-610** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Mihai	36 ani	M	1.72 m	63.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	40 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-610** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Mihai	36 ani	M	1.72 m	63.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	40 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Paine integrala	60 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	300 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-610** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Mihai	36 ani	M	1.72 m	63.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Caju	40 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Banane	300 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-610** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Mihai	36 ani	M	1.72 m	63.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	