

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-647** din data: **11.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Robert	37 ani	M	1.82 m	95.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Chia	20 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-647** din data: **11.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Robert	37 ani	M	1.82 m	95.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-647** din data: **11.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Robert	37 ani	M	1.82 m	95.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	300 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-647** din data: **11.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Robert	37 ani	M	1.82 m	95.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-647** din data: **11.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Robert	37 ani	M	1.82 m	95.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-647** din data: **11.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Robert	37 ani	M	1.82 m	95.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Afine	350 g	
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Smantana de gatit 15%	100 g	
		Dovlecel(zucchini)	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Sote de legume	200 g	
		Salau	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-647** din data: **11.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Robert	37 ani	M	1.82 m	95.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Muschi file	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	50 g	