

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-782** din data: **13.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tibor	49 ani	M	1.82 m	118.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Urda	250 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-782** din data: **13.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tibor	49 ani	M	1.82 m	118.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-782** din data: **13.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tibor	49 ani	M	1.82 m	118.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-782** din data: **13.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tibor	49 ani	M	1.82 m	118.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Seminte de in	30 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-782** din data: **13.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tibor	49 ani	M	1.82 m	118.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Sparanghel	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-782** din data: **13.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tibor	49 ani	M	1.82 m	118.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-782** din data: **13.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tibor	49 ani	M	1.82 m	118.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Chia	40 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	150 g	
		Rosii	100 g	