

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-792** din data: **07.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcsisin Tunde	38 ani	F	1.78 m	119.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-792** din data: **07.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcsisin Tunde	38 ani	F	1.78 m	119.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-792** din data: **07.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcsisin Tunde	38 ani	F	1.78 m	119.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-792** din data: **07.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcsisin Tunde	38 ani	F	1.78 m	119.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	450 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-792** din data: **07.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcsisin Tunde	38 ani	F	1.78 m	119.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-792** din data: **07.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcsisin Tunde	38 ani	F	1.78 m	119.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-792** din data: **07.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcsisin Tunde	38 ani	F	1.78 m	119.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	