

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-795** din data: **08.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Levente	40 ani	M	1.84 m	111.1 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	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-795** din data: **08.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Levente	40 ani	M	1.84 m	111.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-795** din data: **08.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Levente	40 ani	M	1.84 m	111.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-795** din data: **08.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Levente	40 ani	M	1.84 m	111.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Sana	330 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-795** din data: **08.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Levente	40 ani	M	1.84 m	111.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Kiwi	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-795** din data: **08.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Levente	40 ani	M	1.84 m	111.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Visine	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-795** din data: **08.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Levente	40 ani	M	1.84 m	111.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Cina	Supa de fasole verde(o portie)	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	