

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-799** din data: **13.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kertesz Roland	31 ani	M	1.78 m	135.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	250 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-799** din data: **13.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kertesz Roland	31 ani	M	1.78 m	135.6 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	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-799** din data: **13.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kertesz Roland	31 ani	M	1.78 m	135.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Ardei copti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-799** din data: **13.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kertesz Roland	31 ani	M	1.78 m	135.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Somon afumat	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-799** din data: **13.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kertesz Roland	31 ani	M	1.78 m	135.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-799** din data: **13.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kertesz Roland	31 ani	M	1.78 m	135.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5	330 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-799** din data: **13.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kertesz Roland	31 ani	M	1.78 m	135.6 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	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mozarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	