

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-801** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burca Alin	35 ani	M	1.81 m	109 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sote de legume	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-801** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burca Alin	35 ani	M	1.81 m	109 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	Compot de ananas	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata verde	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-801** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burca Alin	35 ani	M	1.81 m	109 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	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Mozarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-801** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burca Alin	35 ani	M	1.81 m	109 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	150 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-801** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burca Alin	35 ani	M	1.81 m	109 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	Compot de ananas	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-801** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burca Alin	35 ani	M	1.81 m	109 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-801** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burca Alin	35 ani	M	1.81 m	109 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	150 g	