

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-836** din data: **18.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alimpescu Remus	40 ani	M	1.79 m	105.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Parmezan	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-836** din data: **18.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alimpescu Remus	40 ani	M	1.79 m	105.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de capra	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Pastrav	150 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-836** din data: **18.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alim pescu Remus	40 ani	M	1.79 m	105.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Pastrav	150 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-836** din data: **18.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alimpescu Remus	40 ani	M	1.79 m	105.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-836** din data: **18.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alimpescu Remus	40 ani	M	1.79 m	105.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Sote de legume	250 g	
		Pastrav	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-836** din data: **18.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alimpescu Remus	40 ani	M	1.79 m	105.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	150 g	
		Afine	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-836** din data: **18.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alimpescu Remus	40 ani	M	1.79 m	105.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	150 g	
		Masline negre	30 g	