

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-889** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Flavius	30 ani	M	1.89 m	117.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi de vita slab	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2% Nutriday Danone	330 g	
		Chia	10 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	250 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Muschi de vita slab	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-889** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Flavius	30 ani	M	1.89 m	117.8 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	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-889** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Flavius	30 ani	M	1.89 m	117.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2% Nutriday Danone	330 g	
		Chia	10 g	
Miercuri	Cina	Supa crema ciuperci(350 g)	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-889** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Flavius	30 ani	M	1.89 m	117.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Brie	60 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-889** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Flavius	30 ani	M	1.89 m	117.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	600 g	
Vineri	Pranz	Morcovi	350 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-889** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Flavius	30 ani	M	1.89 m	117.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Sambata	Gustare I	Merisoare deshidratate	70 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2% Nutriday Danone	330 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata verde	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-889** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Flavius	30 ani	M	1.89 m	117.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	200 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sparanghel	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	