

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-893** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupuliga Dorel	39 ani	F	1.80 m	107.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Slanina	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-893** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupuliga Dorel	39 ani	F	1.80 m	107.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-893** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupuliga Dorel	39 ani	F	1.80 m	107.3 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	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-893** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupuliga Dorel	39 ani	F	1.80 m	107.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-893** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupuliga Dorel	39 ani	F	1.80 m	107.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de canepa decorticate Solaris	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-893** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupuliga Dorel	39 ani	F	1.80 m	107.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-893** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupuliga Dorel	39 ani	F	1.80 m	107.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	