

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-906** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazea Remus	29 ani	M	1.74 m	76 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	250 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-906** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazea Remus	29 ani	M	1.74 m	76 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-906** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazea Remus	29 ani	M	1.74 m	76 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Omleta simpla	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-906** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazea Remus	29 ani	M	1.74 m	76 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-906** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazea Remus	29 ani	M	1.74 m	76 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Banane	200 g	
Vineri	Gustare I	Afine	300 g	
Vineri	Pranz	Quinoa	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	150 g	
		Spanac	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-906** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazea Remus	29 ani	M	1.74 m	76 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	200 g	
		Capsuni	200 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Hummus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu 365	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-906** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazea Remus	29 ani	M	1.74 m	76 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	Capsuni	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	