

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-992** din data: **31.08.2020**

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	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-992** din data: **31.08.2020**

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	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli fructe de padure Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	40 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-992** din data: **31.08.2020**

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	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-992** din data: **31.08.2020**

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	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-992** din data: **31.08.2020**

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	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Afine	250 g	
Vineri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-992** din data: **31.08.2020**

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	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-992** din data: **31.08.2020**

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	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	