

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1043** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Talpes	29 ani	M	1.81 m	117.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1043** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Talpes	29 ani	M	1.81 m	117.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1043** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Talpes	29 ani	M	1.81 m	117.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Crap	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Salata de ciuperci (fara maioneza)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1043** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Talpes	29 ani	M	1.81 m	117.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1043** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Talpes	29 ani	M	1.81 m	117.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Brie	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Pere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	400 g	
		Branza Brie	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Vineri	Cina	Amestec legume mexicane Globus	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1043** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Talpes	29 ani	M	1.81 m	117.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Sambata	Gustare I	Prune	230 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1043** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Talpes	29 ani	M	1.81 m	117.6 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	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	350 g	
		Salau gatit	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	