

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1083** din data: **18.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	41 ani	M	1.78 m	129.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	25 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana 12%	20 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1083** din data: **18.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	41 ani	M	1.78 m	129.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1083** din data: **18.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	41 ani	M	1.78 m	129.8 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	Orez brun fiert	250 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	150 g	
		Crap	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1083** din data: **18.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	41 ani	M	1.78 m	129.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Crap	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1083** din data: **18.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	41 ani	M	1.78 m	129.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	40 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	10 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1083** din data: **18.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	41 ani	M	1.78 m	129.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1083** din data: **18.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	41 ani	M	1.78 m	129.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	