

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1873** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tapaszto Zsolt	40 ani	M	1.78 m	80.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Avocado	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1873** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tapaszto Zsolt	40 ani	M	1.78 m	80.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1873** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tapaszto Zsolt	40 ani	M	1.78 m	80.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	30 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1873** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tapaszto Zsolt	40 ani	M	1.78 m	80.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	OU fiert	50 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1873** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tapaszto Zsolt	40 ani	M	1.78 m	80.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Gorgonzola	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Somon	150 g	
		Broccoli	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1873** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tapaszto Zsolt	40 ani	M	1.78 m	80.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1873** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tapaszto Zsolt	40 ani	M	1.78 m	80.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	