

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-344** din data: **18.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lengyel Catalin	32 ani	M	1.80 m	105.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	35 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-344** din data: **18.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lengyel Catalin	32 ani	M	1.80 m	105.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-344** din data: **18.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lengyel Catalin	32 ani	M	1.80 m	105.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Macrou afumat	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-344** din data: **18.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lengyel Catalin	32 ani	M	1.80 m	105.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Portocale	150 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-344** din data: **18.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lengyel Catalin	32 ani	M	1.80 m	105.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sana	330 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-344** din data: **18.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lengyel Catalin	32 ani	M	1.80 m	105.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Broccoli	300 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-344** din data: **18.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lengyel Catalin	32 ani	M	1.80 m	105.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	45 g	
Duminica	Pranz	Macaroane fierte	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Piept de curcan	150 g	