

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-630** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Sergiu	27 ani	M	1.74 m	94.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-630** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Sergiu	27 ani	M	1.74 m	94.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-630** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Sergiu	27 ani	M	1.74 m	94.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Unt de arahide	20 g	
Miercuri	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	300 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-630** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Sergiu	27 ani	M	1.74 m	94.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	150 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-630** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Sergiu	27 ani	M	1.74 m	94.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-630** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Sergiu	27 ani	M	1.74 m	94.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Spanac	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-630** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Sergiu	27 ani	M	1.74 m	94.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Orez brun fiert	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sana	330 g	
		Chia	20 g	