

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-638** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Ovidiu	43 ani	M	1.72 m	84.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-638** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Ovidiu	43 ani	M	1.72 m	84.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Ton proaspat	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-638** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Ovidiu	43 ani	M	1.72 m	84.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	100 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-638** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Ovidiu	43 ani	M	1.72 m	84.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-638** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Ovidiu	43 ani	M	1.72 m	84.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de soia	250 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-638** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Ovidiu	43 ani	M	1.72 m	84.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Chia	40 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-638** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Ovidiu	43 ani	M	1.72 m	84.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	