

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-660** din data: **29.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fusle Bogdan	29 ani	M	1.82 m	97 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
		Slanina	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	25 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-660** din data: **29.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fusle Bogdan	29 ani	M	1.82 m	97 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	150 g	
Marti	Gustare I	Visine	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-660** din data: **29.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fusle Bogdan	29 ani	M	1.82 m	97 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-660** din data: **29.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fusle Bogdan	29 ani	M	1.82 m	97 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Fasole Verde	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-660** din data: **29.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fusle Bogdan	29 ani	M	1.82 m	97 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-660** din data: **29.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fusle Bogdan	29 ani	M	1.82 m	97 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sana	330 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-660** din data: **29.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fusle Bogdan	29 ani	M	1.82 m	97 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	250 g	
		Biban	150 g	