

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-728** din data: **17.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ronald Ungureanu	29 ani	M	1.74 m	118 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-728** din data: **17.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ronald Ungureanu	29 ani	M	1.74 m	118 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-728** din data: **17.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ronald Ungureanu	29 ani	M	1.74 m	118 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Ciocolata stevie	25 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-728** din data: **17.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ronald Ungureanu	29 ani	M	1.74 m	118 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ciocolata stevie	25 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-728** din data: **17.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ronald Ungureanu	29 ani	M	1.74 m	118 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-728** din data: **17.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ronald Ungureanu	29 ani	M	1.74 m	118 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-728** din data: **17.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ronald Ungureanu	29 ani	M	1.74 m	118 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	150 g	
		Chia	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	