

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1804** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Csaba	32 ani	M	1.81 m	108.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	150 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	20 g	
		Pastrav	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1804 din data: 09.09.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Csaba	32 ani	M	1.81 m	108.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Conopida	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1804** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Csaba	32 ani	M	1.81 m	108.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Caju	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1804** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Csaba	32 ani	M	1.81 m	108.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Joi	Cina	Muschi file	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1804** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Csaba	32 ani	M	1.81 m	108.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Migdale	30 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Branza feta	70 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1804** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Csaba	32 ani	M	1.81 m	108.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Nectarine	400 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1804** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Csaba	32 ani	M	1.81 m	108.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Carne slaba de porc	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	