

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-468** din data: **18.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eduard Zgorcea	31 ani	M	1.75 m	115 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-468** din data: **18.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eduard Zgorcea	31 ani	M	1.75 m	115 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Castraveti	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-468** din data: **18.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eduard Zgorcea	31 ani	M	1.75 m	115 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-468** din data: **18.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eduard Zgorcea	31 ani	M	1.75 m	115 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Kefir 3,5	330 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Branza telemea vaca	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-468** din data: **18.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eduard Zgorcea	31 ani	M	1.75 m	115 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-468** din data: **18.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eduard Zgorcea	31 ani	M	1.75 m	115 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5	330 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-468** din data: **18.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eduard Zgorcea	31 ani	M	1.75 m	115 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	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	