

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-520** din data: **07.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrisor Adrian	38 ani	M	1.70 m	123.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pipote de pui	150 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Pipote de pui	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-520** din data: **07.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrisor Adrian	38 ani	M	1.70 m	123.3 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	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-520** din data: **07.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrisor Adrian	38 ani	M	1.70 m	123.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	500 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Supa de fasole verde(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-520** din data: **07.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrisor Adrian	38 ani	M	1.70 m	123.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	350 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-520** din data: **07.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrisor Adrian	38 ani	M	1.70 m	123.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Vineri	Gustare I	Kaki	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-520** din data: **07.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrisor Adrian	38 ani	M	1.70 m	123.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	50 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-520** din data: **07.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrisor Adrian	38 ani	M	1.70 m	123.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	50 g	