

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-617** din data: **08.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vicar Paul        | 30 ani  | M      | 1.82 m    | 125.7 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 150 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti                                                  | 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          |              |
|       |            | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|       |            | Chia                                                      | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-617** din data: **08.05.2019**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Vicar Paul        | 30 ani  | M      | 1.82 m    | 125.7 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 330 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                                    | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 250 g          |              |
|       |            | Branza Feta                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ghiveci de legume                                         | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-617** din data: **08.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vicar Paul        | 30 ani  | M      | 1.82 m    | 125.7 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                     | 60 g           |              |
|          |            | Philadelphia light- crema de branza | 20 g           |              |
|          |            | Prosciutto crudo                    | 50 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                                | 400 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                     | 250 g          |              |
|          |            | Tocanita de pui cu legume           | 200 g          |              |
|          |            | Varza cruda alba                    | 150 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                                | 35 g           |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Cina       | Tocanita de pui cu legume           | 250 g          |              |
|          |            | Varza cruda alba                    | 150 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-617** din data: **08.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vicar Paul        | 30 ani  | M      | 1.82 m    | 125.7 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Prosciutto crudo                                          | 80 g           |              |
|       |            | Bruschete paine integrala                                 | 60 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Chia                                                      | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Fasole verde sote                                         | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-617** din data: **08.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vicar Paul        | 30 ani  | M      | 1.82 m    | 125.7 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Biscuiti                  | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                  | 330 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                      | 400 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 400 g          |              |
|        |            | Varza cruda alba          | 150 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                      | 35 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|        |            | Branza feta               | 50 g           |              |
|        |            | Rosii                     | 100 g          |              |
|        |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-617** din data: **08.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vicar Paul        | 30 ani  | M      | 1.82 m    | 125.7 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5              | 200 g          |              |
|         |            | Chia                           | 40 g           |              |
|         |            | Banane                         | 50 g           |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti                       | 50 g           |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Pranz      | Fasole batuta(uscata)          | 250 g          |              |
|         |            | Carne slaba de porc            | 150 g          |              |
|         |            | Varza cruda alba               | 150 g          |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Gustare II | Caju                           | 35 g           |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Cina       | Supa de fasole verde(o portie) | 200 g          |              |
|         |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-617** din data: **08.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vicar Paul        | 30 ani  | M      | 1.82 m    | 125.7 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 60 g           |              |
|          |            | Rosii                     | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                    | 250 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor        | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 25 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Prosciutto crudo          | 150 g          |              |
|          |            | Rosii                     | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |