

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-650** din data: **17.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Badoiu Denis	20 ani	M	1.73 m	87.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ulei de masline	25 g	
		Usturoi	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-650** din data: **17.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Badoiu Denis	20 ani	M	1.73 m	87.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-650** din data: **17.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Badoiu Denis	20 ani	M	1.73 m	87.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Miercuri	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-650** din data: **17.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Badoiu Denis	20 ani	M	1.73 m	87.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Morcovi fierti	350 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-650** din data: **17.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Badoiu Denis	20 ani	M	1.73 m	87.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-650** din data: **17.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Badoiu Denis	20 ani	M	1.73 m	87.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-650** din data: **17.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Badoiu Denis	20 ani	M	1.73 m	87.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	