

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-669** din data: **16.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kavai David	21 ani	M	1.88 m	70.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Banane	300 g	
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-669** din data: **16.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kavai David	21 ani	M	1.88 m	70.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos carbonara	250 g	
		Parmezan	10 g	
Marti	Gustare II	Branza Camembert	100 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-669** din data: **16.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kavai David	21 ani	M	1.88 m	70.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	300 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	25 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	50 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-669** din data: **16.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kavai David	21 ani	M	1.88 m	70.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Struguri	300 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-669** din data: **16.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kavai David	21 ani	M	1.88 m	70.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	150 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Pranz	Avocado	100 g	
		Branza Camembert	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	50 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-669** din data: **16.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kavai David	21 ani	M	1.88 m	70.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-669** din data: **16.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kavai David	21 ani	M	1.88 m	70.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	