

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-680** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Adrian	38 ani	M	1.66 m	88.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-680** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Adrian	38 ani	M	1.66 m	88.3 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	Zmeura	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-680** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Adrian	38 ani	M	1.66 m	88.3 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	Piersici (nectar)	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-680** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Adrian	38 ani	M	1.66 m	88.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-680** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Adrian	38 ani	M	1.66 m	88.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-680** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Adrian	38 ani	M	1.66 m	88.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Afine	200 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	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	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-680** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Adrian	38 ani	M	1.66 m	88.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	