

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-739** din data: **05.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititi Cristian	25 ani	F	1.81 m	110.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-739** din data: **05.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititi Cristian	25 ani	F	1.81 m	110.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
		Banane	150 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-739** din data: **05.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititi Cristian	25 ani	F	1.81 m	110.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza Feta	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Milk & Egg Bar (60 g)	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-739** din data: **05.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititi Cristian	25 ani	F	1.81 m	110.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Milk & Egg Bar (60 g)	100 g	
Joi	Pranz	Naut fiert	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Cascaval	50 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-739** din data: **05.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititi Cristian	25 ani	F	1.81 m	110.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	500 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	40 g	
Vineri	Cina	Branza Feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-739** din data: **05.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititi Cristian	25 ani	F	1.81 m	110.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Chia	50 g	
		Banane	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Sambata	Pranz	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Branza Feta	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-739** din data: **05.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititi Cristian	25 ani	F	1.81 m	110.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Milk & Egg Bar (60 g)	100 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	