

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-743** din data: **11.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bordei Claudiu	34 ani	M	1.70 m	83.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	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	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-743** din data: **11.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bordei Claudiu	34 ani	M	1.70 m	83.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-743** din data: **11.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bordei Claudiu	34 ani	M	1.70 m	83.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei cu tarate	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-743** din data: **11.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bordei Claudiu	34 ani	M	1.70 m	83.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-743** din data: **11.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bordei Claudiu	34 ani	M	1.70 m	83.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Kiwi	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-743** din data: **11.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bordei Claudiu	34 ani	M	1.70 m	83.6 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	Covrigei cu tarate	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Pastrav	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-743** din data: **11.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bordei Claudiu	34 ani	M	1.70 m	83.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	