

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-809** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horvath Alexandru	26 ani	M	1.88 m	133.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-809** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horvath Alexandru	26 ani	M	1.88 m	133.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-809** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horvath Alexandru	26 ani	M	1.88 m	133.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-809** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horvath Alexandru	26 ani	M	1.88 m	133.8 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 pui Sissi	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Joi	Pranz	Avocado	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-809** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horvath Alexandru	26 ani	M	1.88 m	133.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Alune	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-809** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horvath Alexandru	26 ani	M	1.88 m	133.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Gem de capsuni	20 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Cascaval	100 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-809** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horvath Alexandru	26 ani	M	1.88 m	133.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	150 g	