

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-848** din data: **02.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristian Brojba	46 ani	M	1.78 m	107.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ridichi	100 g	
Luni	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-848** din data: **02.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristian Brojba	46 ani	M	1.78 m	107.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline feliate	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-848** din data: **02.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristian Brojba	46 ani	M	1.78 m	107.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt 60% grasime Zuzu	20 g	
		Piept de curcan fara piele gatit	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-848** din data: **02.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristian Brojba	46 ani	M	1.78 m	107.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-848** din data: **02.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristian Brojba	46 ani	M	1.78 m	107.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	25 g	
		Lapte 1,5 % Albalact	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-848** din data: **02.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristian Brojba	46 ani	M	1.78 m	107.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-848** din data: **02.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristian Brojba	46 ani	M	1.78 m	107.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei capia	100 g	
Duminica	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	