

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-853** din data: **06.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Margarina	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Lapte de soia	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Chiftele soia	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-853** din data: **06.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Branza Tofu	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de varza(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-853** din data: **06.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Avocado	150 g	
		Salata Iceberg	100 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume amestec mexican BoVita	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-853** din data: **06.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele soia	150 g	
		Banane	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-853** din data: **06.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Hummus	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-853** din data: **06.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-853** din data: **06.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	