

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-907** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Buda	25 ani	M	1.87 m	109 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-907** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Buda	25 ani	M	1.87 m	109 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare I	Migdale	35 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-907** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Buda	25 ani	M	1.87 m	109 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-907** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Buda	25 ani	M	1.87 m	109 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lipie	60 g	
		Hummus	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Afine	300 g	
Joi	Pranz	OU fiert	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-907** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Buda	25 ani	M	1.87 m	109 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-907** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Buda	25 ani	M	1.87 m	109 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-907** din data: **08.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Buda	25 ani	M	1.87 m	109 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Caju	35 g	
Duminica	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	