

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-984** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andrei	30 ani	M	1.89 m	159 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	20 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Branza de vaca semi-grasa	200 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-984** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andrei	30 ani	M	1.89 m	159 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Piersici	450 g	
Marti	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-984** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andrei	30 ani	M	1.89 m	159 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Slanina	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-984** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andrei	30 ani	M	1.89 m	159 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-984** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andrei	30 ani	M	1.89 m	159 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-984** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andrei	30 ani	M	1.89 m	159 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-984** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andrei	30 ani	M	1.89 m	159 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	