

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-995** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horonceanu Silviu	21 ani	M	1.80 m	144 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-995** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horonceanu Silviu	21 ani	M	1.80 m	144 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	230 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-995** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horonceanu Silviu	21 ani	M	1.80 m	144 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-995** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horonceanu Silviu	21 ani	M	1.80 m	144 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Muschi file	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-995** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horonceanu Silviu	21 ani	M	1.80 m	144 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Lipie	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Sana 3.5% Napolact	330 g	
		Seminte decorticate de canepa Canah	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-995** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horonceanu Silviu	21 ani	M	1.80 m	144 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	350 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-995** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horonceanu Silviu	21 ani	M	1.80 m	144 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Muschi file	50 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Somon afumat	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	