

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1016** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Dan	40 ani	M	1.75 m	147.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Smantana 12%	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1016** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Dan	40 ani	M	1.75 m	147.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Prune	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1016** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Dan	40 ani	M	1.75 m	147.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1016** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Dan	40 ani	M	1.75 m	147.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	15 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1016** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Dan	40 ani	M	1.75 m	147.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1016** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Dan	40 ani	M	1.75 m	147.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	25 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1016** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Dan	40 ani	M	1.75 m	147.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Lipie	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Hummus	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	