

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1056** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burla Bogdan	24 ani	M	1.83 m	113.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1056** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burla Bogdan	24 ani	M	1.83 m	113.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Branza telemea oaie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Branza telemea oaie	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1056** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burla Bogdan	24 ani	M	1.83 m	113.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1056** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burla Bogdan	24 ani	M	1.83 m	113.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Pere	300 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1056** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burla Bogdan	24 ani	M	1.83 m	113.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Lapte 1,5% Milli	200 g	
Vineri	Gustare I	Pomelo	400 g	
Vineri	Pranz	Branza feta	150 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Supa crema de legume	200 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1056** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burla Bogdan	24 ani	M	1.83 m	113.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	200 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1056** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burla Bogdan	24 ani	M	1.83 m	113.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	