

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1119** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Emanuel	29 ani	M	1.89 m	193 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1119** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Emanuel	29 ani	M	1.89 m	193 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Sana	330 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	400 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1119** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Emanuel	29 ani	M	1.89 m	193 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1119** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Emanuel	29 ani	M	1.89 m	193 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1119** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Emanuel	29 ani	M	1.89 m	193 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1119** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Emanuel	29 ani	M	1.89 m	193 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1119** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Emanuel	29 ani	M	1.89 m	193 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana	330 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	