

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1145** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haciu Adrian	20 ani	F	1.71 m	156.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1145** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haciu Adrian	20 ani	F	1.71 m	156.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	55 g	
Marti	Gustare I	Portocale	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1145** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haciu Adrian	20 ani	F	1.71 m	156.7 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	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1145** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haciu Adrian	20 ani	F	1.71 m	156.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1145** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haciu Adrian	20 ani	F	1.71 m	156.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 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	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1145** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haciu Adrian	20 ani	F	1.71 m	156.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	350 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1145** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haciu Adrian	20 ani	F	1.71 m	156.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	30 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	30 g	
		Castraveti	100 g	