

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1559** din data: **27.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernth Shai	19 ani	F	1.56 m	71.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Castraveti murati	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1559** din data: **27.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernth Shai	19 ani	F	1.56 m	71.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1559** din data: **27.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernth Shai	19 ani	F	1.56 m	71.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Mocovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1559** din data: **27.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernth Shai	19 ani	F	1.56 m	71.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
Joi	Gustare I	Portocale	150 g	
		Banane	100 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1559** din data: **27.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernth Shai	19 ani	F	1.56 m	71.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	100 g	
		Lipie	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1559** din data: **27.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernth Shai	19 ani	F	1.56 m	71.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1559** din data: **27.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernth Shai	19 ani	F	1.56 m	71.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	10 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	