

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2009 din data: 27.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Darius	23 ani	M	1.79 m	94.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2009 din data: 27.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Darius	23 ani	M	1.79 m	94.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2009 din data: 27.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Darius	23 ani	M	1.79 m	94.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2009 din data: 27.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Darius	23 ani	M	1.79 m	94.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Piept de pui	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2009** din data: **27.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Darius	23 ani	M	1.79 m	94.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2009** din data: **27.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Darius	23 ani	M	1.79 m	94.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2009** din data: **27.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Darius	23 ani	M	1.79 m	94.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	