

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-421** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oarcea Sergiu	27 ani	M	1.78 m	133.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Baton Q form	60 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-421** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oarcea Sergiu	27 ani	M	1.78 m	133.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Pere proaspete	350 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-421** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oarcea Sergiu	27 ani	M	1.78 m	133.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-421** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oarcea Sergiu	27 ani	M	1.78 m	133.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sana	330 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-421** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oarcea Sergiu	27 ani	M	1.78 m	133.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Unt de arahide	25 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Cas proaspat de vaca	100 g	
Vineri	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-421** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oarcea Sergiu	27 ani	M	1.78 m	133.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare I	Baton Q form	60 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui afumat	100 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-421** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oarcea Sergiu	27 ani	M	1.78 m	133.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Piersici (nectar)	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	