

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-512** din data: **27.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durbaca Daniel	18 ani	F	1.79 m	132.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-512** din data: **27.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durbaca Daniel	18 ani	F	1.79 m	132.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-512** din data: **27.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durbaca Daniel	18 ani	F	1.79 m	132.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-512** din data: **27.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durbaca Daniel	18 ani	F	1.79 m	132.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Sana Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-512** din data: **27.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durbaca Daniel	18 ani	F	1.79 m	132.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-512** din data: **27.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durbaca Daniel	18 ani	F	1.79 m	132.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-512** din data: **27.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durbaca Daniel	18 ani	F	1.79 m	132.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
		Castraveti murati	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	