

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-868** din data: **19.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 60% grasime Zuzu	15 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-868** din data: **19.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 60% grasime Zuzu	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-868** din data: **19.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-868** din data: **19.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Hummus	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-868** din data: **19.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-868** din data: **19.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Somon gatit	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	150 g	
		Smantana 12%	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-868** din data: **19.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stancu Leonardo	21 ani	M	1.70 m	101.4 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	Struguri	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Piept de curcan	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	