

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1099** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardan Alexander	26 ani	M	1.73 m	88 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	25 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Gorgonzola	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1099** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardan Alexander	26 ani	M	1.73 m	88 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1099** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardan Alexander	26 ani	M	1.73 m	88 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1099** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardan Alexander	26 ani	M	1.73 m	88 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	25 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	150 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1099** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardan Alexander	26 ani	M	1.73 m	88 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	25 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1099** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardan Alexander	26 ani	M	1.73 m	88 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1099** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardan Alexander	26 ani	M	1.73 m	88 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	