

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1176** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Leric	28 ani	M	1.00 m	89.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ridichi	100 g	
Luni	Gustare I	Morcovi	450 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos pesto borcan	40 g	
		Parmezan	15 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-1176** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Leric	28 ani	M	1.00 m	89.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1176** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Leric	28 ani	M	1.00 m	89.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Morcovi	450 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pastrav	150 g	
Miercuri	Gustare II	Alune	35 g	
Miercuri	Cina	Conopida	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1176** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Leric	28 ani	M	1.00 m	89.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline verzi	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Masline verzi	50 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Castraveti	100 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1176** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Leric	28 ani	M	1.00 m	89.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	80 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1176** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Leric	28 ani	M	1.00 m	89.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza telemea oaie	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	80 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
Sambata	Gustare II	Alune	35 g	
Sambata	Cina	OU fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1176** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Leric	28 ani	M	1.00 m	89.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Alune	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	