

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1793** din data: **01.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burja Robert	32 ani	M	1.77 m	81.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1793** din data: **01.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burja Robert	32 ani	M	1.77 m	81.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Miere	30 g	
Marti	Gustare I	Struguri	300 g	
Marti	Pranz	Hummus	200 g	
		Lipie	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Mix legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Dorada	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1793** din data: **01.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burja Robert	32 ani	M	1.77 m	81.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	400 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1793** din data: **01.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burja Robert	32 ani	M	1.77 m	81.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza feta	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza Brie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1793** din data: **01.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burja Robert	32 ani	M	1.77 m	81.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	200 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	400 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	40 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1793** din data: **01.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burja Robert	32 ani	M	1.77 m	81.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	50 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	40 g	
Sambata	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	400 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1793** din data: **01.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burja Robert	32 ani	M	1.77 m	81.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	40 g	
Duminica	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Fasole verde	250 g	