

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-709** din data: **03.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marinca Stefan	45 ani	M	1.85 m	105.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-709** din data: **03.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marinca Stefan	45 ani	M	1.85 m	105.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Prune	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-709** din data: **03.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marinca Stefan	45 ani	M	1.85 m	105.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-709** din data: **03.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marinca Stefan	45 ani	M	1.85 m	105.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-709** din data: **03.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marinca Stefan	45 ani	M	1.85 m	105.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Somon	150 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-709** din data: **03.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marinca Stefan	45 ani	M	1.85 m	105.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	200 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Hummus	200 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-709** din data: **03.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marinca Stefan	45 ani	M	1.85 m	105.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	