

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-774** din data: **26.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Alexandru	54 ani	M	1.72 m	128.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-774** din data: **26.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Alexandru	54 ani	M	1.72 m	128.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	120 g	
		Rosii	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-774** din data: **26.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Alexandru	54 ani	M	1.72 m	128.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
		Grapefruit	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-774** din data: **26.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Alexandru	54 ani	M	1.72 m	128.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Hummus	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-774** din data: **26.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Alexandru	54 ani	M	1.72 m	128.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Piept de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-774** din data: **26.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Alexandru	54 ani	M	1.72 m	128.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
Sambata	Gustare I	Grapefruit	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate cu sare redusa	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-774** din data: **26.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Alexandru	54 ani	M	1.72 m	128.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Morcovi fierti	300 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Branza Tofu	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	