

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-804** din data: **16.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preotosiu Jean Filip	41 ani	M	1.81 m	107 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Kaki	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-804** din data: **16.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preotosiu Jean Filip	41 ani	M	1.81 m	107 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Macrou afumat	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Branza Brie	50 g	
		Nuci	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-804** din data: **16.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preotosiu Jean Filip	41 ani	M	1.81 m	107 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Sparanghel	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Salau	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-804** din data: **16.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preotosiu Jean Filip	41 ani	M	1.81 m	107 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-804** din data: **16.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preotosiu Jean Filip	41 ani	M	1.81 m	107 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-804** din data: **16.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preotosiu Jean Filip	41 ani	M	1.81 m	107 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Salau	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-804** din data: **16.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preotosiu Jean Filip	41 ani	M	1.81 m	107 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata verde	150 g	