

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-810** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Florica	63 ani	F	1.65 m	79.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-810** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Florica	63 ani	F	1.65 m	79.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Pastrav	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-810** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Florica	63 ani	F	1.65 m	79.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	400 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-810** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Florica	63 ani	F	1.65 m	79.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-810** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Florica	63 ani	F	1.65 m	79.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-810** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Florica	63 ani	F	1.65 m	79.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	150 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-810** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Florica	63 ani	F	1.65 m	79.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	