

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-966** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Octavian	33 ani	M	1.79 m	113.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	250 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 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-966** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Octavian	33 ani	M	1.79 m	113.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Goji uscate	20 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	350 g	
Marti	Pranz	Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-966** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Octavian	33 ani	M	1.79 m	113.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-966** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Octavian	33 ani	M	1.79 m	113.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	200 g	
		Rosii cherry	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Avocado	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-966** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Octavian	33 ani	M	1.79 m	113.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-966** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Octavian	33 ani	M	1.79 m	113.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pastrav	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-966** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Octavian	33 ani	M	1.79 m	113.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prune uscate	100 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	450 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	350 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	