

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-989** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stochin Tunde	52 ani	F	1.66 m	86.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	330 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-989** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stochin Tunde	52 ani	F	1.66 m	86.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli fructe de padure Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-989** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stochin Tunde	52 ani	F	1.66 m	86.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	330 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-989** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stochin Tunde	52 ani	F	1.66 m	86.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Joi	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-989** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stochin Tunde	52 ani	F	1.66 m	86.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-989** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stochin Tunde	52 ani	F	1.66 m	86.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-989** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stochin Tunde	52 ani	F	1.66 m	86.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	