

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1008** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bodo Jozef	54 ani	F	1.83 m	129.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	230 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5	350 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1008** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bodo Jozef	54 ani	F	1.83 m	129.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli fructe de padure Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Nuci	35 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
		Castraveti	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	350 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1008** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bodo Jozef	54 ani	F	1.83 m	129.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Sote de legume	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1008** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bodo Jozef	54 ani	F	1.83 m	129.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de oaie	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1008** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bodo Jozef	54 ani	F	1.83 m	129.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Smochine uscate	100 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Pastrav afumat	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1008** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bodo Jozef	54 ani	F	1.83 m	129.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	350 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1008** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bodo Jozef	54 ani	F	1.83 m	129.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Telemea de oaie	50 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	350 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	400 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	