

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1035** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prajanu Nicolae	46 ani	M	1.80 m	90.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	150 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1035** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prajanu Nicolae	46 ani	M	1.80 m	90.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1035** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prajanu Nicolae	46 ani	M	1.80 m	90.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	230 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Carne de iepure de casa	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Chia	10 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1035** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prajanu Nicolae	46 ani	M	1.80 m	90.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Slanina	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Chia	10 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1035** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prajanu Nicolae	46 ani	M	1.80 m	90.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	450 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1035** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prajanu Nicolae	46 ani	M	1.80 m	90.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1035** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prajanu Nicolae	46 ani	M	1.80 m	90.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	35 g	
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	230 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	