

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1087** din data: **29.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perse Florin	38 ani	M	1.68 m	96.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1087** din data: **29.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perse Florin	38 ani	M	1.68 m	96.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1087** din data: **29.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perse Florin	38 ani	M	1.68 m	96.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1087** din data: **29.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perse Florin	38 ani	M	1.68 m	96.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kaki	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Piept de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1087** din data: **29.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perse Florin	38 ani	M	1.68 m	96.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1087** din data: **29.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perse Florin	38 ani	M	1.68 m	96.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigei	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Kaki	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1087** din data: **29.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perse Florin	38 ani	M	1.68 m	96.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		OU fiert	100 g	