

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1112** din data: **16.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	35 ani	M	1.78 m	138.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	450 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1112** din data: **16.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	35 ani	M	1.78 m	138.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	500 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	150 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1112** din data: **16.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	35 ani	M	1.78 m	138.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1112** din data: **16.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	35 ani	M	1.78 m	138.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Branza feta	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1112** din data: **16.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	35 ani	M	1.78 m	138.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Sana	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1112** din data: **16.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	35 ani	M	1.78 m	138.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Stafide	20 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1112** din data: **16.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	35 ani	M	1.78 m	138.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	