

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1141** din data: **10.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Ovidiu	36 ani	M	1.80 m	147.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	500 g	
Luni	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1141** din data: **10.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Ovidiu	36 ani	M	1.80 m	147.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1141** din data: **10.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Ovidiu	36 ani	M	1.80 m	147.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Stafide	15 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1141** din data: **10.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Ovidiu	36 ani	M	1.80 m	147.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1141** din data: **10.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Ovidiu	36 ani	M	1.80 m	147.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Prune uscate	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1141** din data: **10.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Ovidiu	36 ani	M	1.80 m	147.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1141** din data: **10.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Ovidiu	36 ani	M	1.80 m	147.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	150 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	