

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1166** din data: **04.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Eusebiu	53 ani	M	1.73 m	109.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Urda	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1166** din data: **04.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Eusebiu	53 ani	M	1.73 m	109.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1166** din data: **04.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Eusebiu	53 ani	M	1.73 m	109.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1166** din data: **04.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Eusebiu	53 ani	M	1.73 m	109.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Somon afumat	30 g	
Joi	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1166** din data: **04.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Eusebiu	53 ani	M	1.73 m	109.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte de in	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1166** din data: **04.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Eusebiu	53 ani	M	1.73 m	109.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Urda	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ridiche	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1166** din data: **04.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Eusebiu	53 ani	M	1.73 m	109.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Somon	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei de Buzau	50 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	