

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1179** din data: **12.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adom Cristian	44 ani	M	1.77 m	139.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1179** din data: **12.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adom Cristian	44 ani	M	1.77 m	139.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1179** din data: **12.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adom Cristian	44 ani	M	1.77 m	139.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1179** din data: **12.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adom Cristian	44 ani	M	1.77 m	139.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Cascaval	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Cascaval	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1179** din data: **12.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adom Cristian	44 ani	M	1.77 m	139.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1179** din data: **12.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adom Cristian	44 ani	M	1.77 m	139.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Covrigei	40 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1179** din data: **12.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adom Cristian	44 ani	M	1.77 m	139.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	