

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1185** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Wolk Manfred	46 ani	M	1.94 m	116.8 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	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 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-1185** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Wolk Manfred	46 ani	M	1.94 m	116.8 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	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1185** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Wolk Manfred	46 ani	M	1.94 m	116.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Cina	Somon	150 g	
		Conopida	250 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1185** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Wolk Manfred	46 ani	M	1.94 m	116.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1185** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Wolk Manfred	46 ani	M	1.94 m	116.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1185** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Wolk Manfred	46 ani	M	1.94 m	116.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Smantana 12 %grasime	10 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1185** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Wolk Manfred	46 ani	M	1.94 m	116.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prune uscate	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	