

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1225** din data: **11.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Tiberiu	37 ani	M	1.84 m	123.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Ulei de dovleac	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1225** din data: **11.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Tiberiu	37 ani	M	1.84 m	123.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cotlet de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1225** din data: **11.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Tiberiu	37 ani	M	1.84 m	123.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pastrav	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1225** din data: **11.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Tiberiu	37 ani	M	1.84 m	123.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1225** din data: **11.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Tiberiu	37 ani	M	1.84 m	123.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	40 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1225** din data: **11.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Tiberiu	37 ani	M	1.84 m	123.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Cas de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1225** din data: **11.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Tiberiu	37 ani	M	1.84 m	123.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata icre crap	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	