

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1241** din data: **23.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
German Daniel	37 ani	M	1.62 m	117.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval	25 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1241** din data: **23.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
German Daniel	37 ani	M	1.62 m	117.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Afine	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	25 g	
		Portocale	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Branza Roquefort	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1241** din data: **23.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
German Daniel	37 ani	M	1.62 m	117.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
		Salam de casa	30 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1241** din data: **23.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
German Daniel	37 ani	M	1.62 m	117.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	25 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1241** din data: **23.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
German Daniel	37 ani	M	1.62 m	117.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1241** din data: **23.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
German Daniel	37 ani	M	1.62 m	117.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	40 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Pere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Sambata	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cascaval	50 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Pastrav	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1241** din data: **23.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
German Daniel	37 ani	M	1.62 m	117.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Gem dietetic fara adaos de zahar	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Dorada	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	25 g	