

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1341** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Alexandru	44 ani	M	1.70 m	99.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici	400 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Somon afumat	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1341** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Alexandru	44 ani	M	1.70 m	99.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ovaz	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1341** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Alexandru	44 ani	M	1.70 m	99.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1341** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Alexandru	44 ani	M	1.70 m	99.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1341** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gramă Alexandru	44 ani	M	1.70 m	99.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1341** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gramă Alexandru	44 ani	M	1.70 m	99.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	50 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1341** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gramă Alexandru	44 ani	M	1.70 m	99.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	