

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1386** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Daniel	52 ani	M	1.82 m	93 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata verde	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1386** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Daniel	52 ani	M	1.82 m	93 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1386** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Daniel	52 ani	M	1.82 m	93 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	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Macrou	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1386** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Daniel	52 ani	M	1.82 m	93 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Joi	Pranz	Humus	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1386** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Daniel	52 ani	M	1.82 m	93 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Guacamole	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1386** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Daniel	52 ani	M	1.82 m	93 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Piersici	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1386** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Daniel	52 ani	M	1.82 m	93 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Cod	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Supa de fasole verde(o portie)	200 g	