

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1394** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Noghiu Bogdan	27 ani	M	1.74 m	163 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	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	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1394** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Noghiu Bogdan	27 ani	M	1.74 m	163 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1394** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Noghiu Bogdan	27 ani	M	1.74 m	163 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1394** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Noghiu Bogdan	27 ani	M	1.74 m	163 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Cina	Cas de oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1394** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Noghiu Bogdan	27 ani	M	1.74 m	163 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1394** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Noghiu Bogdan	27 ani	M	1.74 m	163 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Cas de oaie	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1394** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Noghiu Bogdan	27 ani	M	1.74 m	163 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Cas de oaie	50 g	