

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1419** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ganea Valentin	43 ani	M	1.69 m	96.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Parizer	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza	200 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1419** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ganea Valentin	43 ani	M	1.69 m	96.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	500 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Telemea de oaie	80 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1419** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ganea Valentin	43 ani	M	1.69 m	96.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Crap	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1419** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ganea Valentin	43 ani	M	1.69 m	96.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	300 g	
Joi	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Telemea de oaie	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1419** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ganea Valentin	43 ani	M	1.69 m	96.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Slanina	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1419** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ganea Valentin	43 ani	M	1.69 m	96.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1419** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ganea Valentin	43 ani	M	1.69 m	96.4 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	Grapefruit	500 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	