

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1453** din data: **08.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cretu Nicolae	48 ani	M	1.70 m	120.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza de vaca semi-grasa	200 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	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-1453** din data: **08.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cretu Nicolae	48 ani	M	1.70 m	120.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	350 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1453** din data: **08.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cretu Nicolae	48 ani	M	1.70 m	120.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1453** din data: **08.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cretu Nicolae	48 ani	M	1.70 m	120.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1453** din data: **08.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cretu Nicolae	48 ani	M	1.70 m	120.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Vineri	Pranz	Piure de mazare	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1453** din data: **08.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cretu Nicolae	48 ani	M	1.70 m	120.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1453** din data: **08.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cretu Nicolae	48 ani	M	1.70 m	120.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	