

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1481** din data: **05.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liviu Georgescu	37 ani	M	1.75 m	108.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Kivi	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza de vaca semi-grasa	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1481** din data: **05.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liviu Georgescu	37 ani	M	1.75 m	108.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1481** din data: **05.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liviu Georgescu	37 ani	M	1.75 m	108.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1481** din data: **05.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liviu Georgescu	37 ani	M	1.75 m	108.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1481** din data: **05.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liviu Georgescu	37 ani	M	1.75 m	108.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	40 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1481** din data: **05.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liviu Georgescu	37 ani	M	1.75 m	108.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1481** din data: **05.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liviu Georgescu	37 ani	M	1.75 m	108.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	