

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1493** din data: **16.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Eduard	55 ani	M	1.78 m	97 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 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-1493** din data: **16.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Eduard	55 ani	M	1.78 m	97 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Hering	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1493** din data: **16.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Eduard	55 ani	M	1.78 m	97 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1493** din data: **16.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Eduard	55 ani	M	1.78 m	97 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1493** din data: **16.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Eduard	55 ani	M	1.78 m	97 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1493** din data: **16.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Eduard	55 ani	M	1.78 m	97 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	200 g	
		Chia	20 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1493** din data: **16.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Eduard	55 ani	M	1.78 m	97 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	