

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1512** din data: **30.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	45 ani	M	1.78 m	104 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	60 g	
		Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1512** din data: **30.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	45 ani	M	1.78 m	104 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1512** din data: **30.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	45 ani	M	1.78 m	104 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1512** din data: **30.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	45 ani	M	1.78 m	104 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1512** din data: **30.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	45 ani	M	1.78 m	104 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	30 g	
		Chia	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Portocale	200 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1512** din data: **30.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	45 ani	M	1.78 m	104 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1512** din data: **30.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	45 ani	M	1.78 m	104 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	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	