

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1597** din data: **28.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puicaru Codrin	48 ani	M	1.69 m	77.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1597** din data: **28.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puicaru Codrin	48 ani	M	1.69 m	77.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Zmeura	150 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 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	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1597** din data: **28.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puicaru Codrin	48 ani	M	1.69 m	77.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1597** din data: **28.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puicaru Codrin	48 ani	M	1.69 m	77.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	20 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1597** din data: **28.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puicaru Codrin	48 ani	M	1.69 m	77.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	450 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1597** din data: **28.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puicaru Codrin	48 ani	M	1.69 m	77.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Masline negre	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Telemea de vaca	80 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1597** din data: **28.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puicaru Codrin	48 ani	M	1.69 m	77.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	30 g	