

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1623** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Busoianu Constantin	45 ani	M	1.68 m	160 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1623** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Busoianu Constantin	45 ani	M	1.68 m	160 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Portocale	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1623** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Busoianu Constantin	45 ani	M	1.68 m	160 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1623** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Busoianu Constantin	45 ani	M	1.68 m	160 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1623** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Busoianu Constantin	45 ani	M	1.68 m	160 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1623** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Busoianu Constantin	45 ani	M	1.68 m	160 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1623** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Busoianu Constantin	45 ani	M	1.68 m	160 kg

DUMINICA

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