

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1707** din data: **03.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ponta Catalin	29 ani	M	1.78 m	94.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza feta	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de salata verde(o portie)	200 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1707** din data: **03.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ponta Catalin	29 ani	M	1.78 m	94.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 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	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1707** din data: **03.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ponta Catalin	29 ani	M	1.78 m	94.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1707** din data: **03.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ponta Catalin	29 ani	M	1.78 m	94.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Branza feta	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1707** din data: **03.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ponta Catalin	29 ani	M	1.78 m	94.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Branza feta	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1707** din data: **03.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ponta Catalin	29 ani	M	1.78 m	94.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Sambata	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1707** din data: **03.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ponta Catalin	29 ani	M	1.78 m	94.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ridichi	100 g	