

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1776** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herte Cristian	45 ani	M	1.77 m	127.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 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-1776** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herte Cristian	45 ani	M	1.77 m	127.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Afine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1776** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herte Cristian	45 ani	M	1.77 m	127.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1776** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herte Cristian	45 ani	M	1.77 m	127.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	25 g	
Joi	Gustare I	Afine	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Carnati afumati	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1776** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herte Cristian	45 ani	M	1.77 m	127.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	60 g	
Vineri	Gustare I	Pere	300 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1776** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herte Cristian	45 ani	M	1.77 m	127.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1776** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herte Cristian	45 ani	M	1.77 m	127.7 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	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Seminte decorticate canepa	25 g	
		Kefir 3,5% grasime	330 g	