

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1867** din data: **05.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebristean Cristian	40 ani	M	1.77 m	101.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1867** din data: **05.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebristean Cristian	40 ani	M	1.77 m	101.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1867** din data: **05.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebristean Cristian	40 ani	M	1.77 m	101.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1867** din data: **05.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebristean Cristian	40 ani	M	1.77 m	101.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Branza feta	50 g	
Joi	Gustare I	Caju	35 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza feta	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1867** din data: **05.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebristean Cristian	40 ani	M	1.77 m	101.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	35 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	200 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-1867** din data: **05.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebristean Cristian	40 ani	M	1.77 m	101.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	450 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1867** din data: **05.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebristean Cristian	40 ani	M	1.77 m	101.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	30 g	