

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1894** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diego Maurizio	47 ani	M	1.67 m	92.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Miere	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1894 din data: 08.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diego Maurizio	47 ani	M	1.67 m	92.4 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	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	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	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1894** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diego Maurizio	47 ani	M	1.67 m	92.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Miercuri	Gustare I	Clementine	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1894** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diego Maurizio	47 ani	M	1.67 m	92.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	40 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1894** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diego Maurizio	47 ani	M	1.67 m	92.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	350 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Dorada	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1894** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diego Maurizio	47 ani	M	1.67 m	92.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
		Banane	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	350 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1894 din data: 08.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diego Maurizio	47 ani	M	1.67 m	92.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	