

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1950** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Daciana	33 ani	F	1.62 m	112.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Avocado	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1950 din data: 03.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Daciana	33 ani	F	1.62 m	112.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1950 din data: 03.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Daciana	33 ani	F	1.62 m	112.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline verzi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1950** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Daciana	33 ani	F	1.62 m	112.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Feta	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1950** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Daciana	33 ani	F	1.62 m	112.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Salau gatit	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1950** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Daciana	33 ani	F	1.62 m	112.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1950 din data: 03.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Daciana	33 ani	F	1.62 m	112.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii	100 g	