

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1971** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bak Bogdan	32 ani	M	1.69 m	104.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Guacamole	200 g	
		Muschi file	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1971** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bak Bogdan	32 ani	M	1.69 m	104.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1971** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bak Bogdan	32 ani	M	1.69 m	104.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1971** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bak Bogdan	32 ani	M	1.69 m	104.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Muschi file	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1971** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bak Bogdan	32 ani	M	1.69 m	104.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1971** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bak Bogdan	32 ani	M	1.69 m	104.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-1971</u> din data: <u>22.03.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bak Bogdan	32 ani	M	1.69 m	104.3 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	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Rosii	150 g	