

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2189** din data: **15.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocanici Radu	40 ani	M	1.80 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Parmezan	40 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2189** din data: **15.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocanici Radu	40 ani	M	1.80 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Marti	Gustare I	Migdale	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Snitel piept de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Banane	300 g	
Marti	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2189** din data: **15.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocanici Radu	40 ani	M	1.80 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Kefir 3,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	300 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	50 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Parmezan	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2189 din data: 15.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocanici Radu	40 ani	M	1.80 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Lipie	90 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Dressing cu iaurt	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	50 g	
Joi	Cina	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2189** din data: **15.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocanici Radu	40 ani	M	1.80 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
		OU fiert	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2189** din data: **15.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocanici Radu	40 ani	M	1.80 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Nuci	50 g	
		Miere	30 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ceapa rosie	30 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare II	Banane	300 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2189** din data: **15.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocanici Radu	40 ani	M	1.80 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Snitel piept de pui	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	