

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2251 din data: 12.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Cismas	50 ani	M	1.67 m	81.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Tocanita de curcan cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2251 din data: 12.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Cismas	50 ani	M	1.67 m	81.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Zmeura	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Creveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2251** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Cismas	50 ani	M	1.67 m	81.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Salam uscat	30 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	350 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	25 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2251** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Cismas	50 ani	M	1.67 m	81.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	20 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de curcan cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2251** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Cismas	50 ani	M	1.67 m	81.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Branza ricotta	200 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2251** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Cismas	50 ani	M	1.67 m	81.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	350 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Pastrav	150 g	
		Conopida	250 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2251** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Cismas	50 ani	M	1.67 m	81.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Carne slaba de porc	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	