

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-971** din data: **08.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Marius	37 ani	M	1.72 m	95 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-971** din data: **08.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Marius	37 ani	M	1.72 m	95 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-971** din data: **08.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Marius	37 ani	M	1.72 m	95 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	450 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Telemea de oaie	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-971** din data: **08.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Marius	37 ani	M	1.72 m	95 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Prune uscate	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	300 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		OU fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Somon	150 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-971** din data: **08.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Marius	37 ani	M	1.72 m	95 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Piersici	150 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	350 g	
		Sfecla rosie	200 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-971** din data: **08.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Marius	37 ani	M	1.72 m	95 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	450 g	
Sambata	Pranz	Carnati afumati	100 g	
		Telemea de oaie	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-971** din data: **08.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Marius	37 ani	M	1.72 m	95 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Rosii	150 g	