

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-985** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grozescu Marius	32 ani	M	1.70 m	85.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-985** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grozescu Marius	32 ani	M	1.70 m	85.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-985** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grozescu Marius	32 ani	M	1.70 m	85.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	150 g	
		Avocado	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei de Buzau	50 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-985** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grozescu Marius	32 ani	M	1.70 m	85.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Covrigei de Buzau	50 g	
Joi	Cina	Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-985** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grozescu Marius	32 ani	M	1.70 m	85.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	450 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Branza feta Irma	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-985** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grozescu Marius	32 ani	M	1.70 m	85.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigi de Buzau	50 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-985** din data: **18.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grozescu Marius	32 ani	M	1.70 m	85.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	