

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1613** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Robert	34 ani	M	1.90 m	121.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi dulci	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1613** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Robert	34 ani	M	1.90 m	121.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Portocale	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1613** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Robert	34 ani	M	1.90 m	121.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Goji uscate	20 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1613** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Robert	34 ani	M	1.90 m	121.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1613** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Robert	34 ani	M	1.90 m	121.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1613** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Robert	34 ani	M	1.90 m	121.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Chia	40 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi	150 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1613** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Robert	34 ani	M	1.90 m	121.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	