

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1708** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugen Ghinca	42 ani	F	1.82 m	113.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Cas proaspat de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1708** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugen Ghinca	42 ani	F	1.82 m	113.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline verzi	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1708** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugen Ghinca	42 ani	F	1.82 m	113.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Muschi file	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1708** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugen Ghinca	42 ani	F	1.82 m	113.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Slanina	25 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Masline verzi	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1708** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugen Ghinca	42 ani	F	1.82 m	113.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Masline verzi	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1708** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugen Ghinca	42 ani	F	1.82 m	113.6 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	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1708** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugen Ghinca	42 ani	F	1.82 m	113.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Cod	150 g	
		Broccoli	250 g	
		Unt	15 g	