

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciofi Stefano	63 ani	M	1.73 m	123.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ricotta	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	25 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciofi Stefano	63 ani	M	1.73 m	123.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Branza feta	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciofi Stefano	63 ani	M	1.73 m	123.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciofi Stefano	63 ani	M	1.73 m	123.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza ricotta	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciofi Stefano	63 ani	M	1.73 m	123.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Piersici	200 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciofi Stefano	63 ani	M	1.73 m	123.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Feta	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	
		Pastrav	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciofi Stefano	63 ani	M	1.73 m	123.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Minestrone de legume	600 g	