

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1000** din data: **13.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Albu	35 ani	M	1.70 m	67 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Bresaola	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Telemea de vaca	200 g	
		Iaurt grecesc	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Caju	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1000** din data: **13.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Albu	35 ani	M	1.70 m	67 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de ov?z	80 g	
		Curmale	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Avocado	150 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Branza feta	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1000** din data: **13.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Albu	35 ani	M	1.70 m	67 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Avocado	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Sote de legume	200 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Branza Brie	100 g	
		Nuci	30 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1000** din data: **13.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Albu	35 ani	M	1.70 m	67 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt grecesc	150 g	
		Chia	20 g	
Joi	Pranz	Branza Feta	100 g	
		Avocado	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Pere	400 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1000** din data: **13.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Albu	35 ani	M	1.70 m	67 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	250 g	
		Banane	200 g	
		Unt de arahide	40 g	
Vineri	Gustare I	Banane	300 g	
Vineri	Pranz	Cartofi dulci	250 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Carne de vita gatita	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Avocado	150 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1000** din data: **13.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Albu	35 ani	M	1.70 m	67 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	250 g	
		Banane	200 g	
		Chia	50 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	300 g	
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	250 g	
		Parmezan	40 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt grecesc	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Cina	Cascaval	100 g	
		Bresaola	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1000** din data: **13.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Albu	35 ani	M	1.70 m	67 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	450 g	
Duminica	Pranz	Naut fiert	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	