

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1021** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alexandru	27 ani	M	1.78 m	93.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	250 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1021** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alexandru	27 ani	M	1.78 m	93.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1021** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alexandru	27 ani	M	1.78 m	93.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	40 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	200 g	
		Rosii	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1021** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alexandru	27 ani	M	1.78 m	93.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Cascaval	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1021** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alexandru	27 ani	M	1.78 m	93.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1021** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alexandru	27 ani	M	1.78 m	93.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	20 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1021** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alexandru	27 ani	M	1.78 m	93.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Prune	250 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Parmezan	50 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	