

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1041** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bud Andrei	30 ani	M	1.68 m	90.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	200 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1041** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bud Andrei	30 ani	M	1.68 m	90.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Goji uscate	30 g	
Marti	Gustare I	Mere	200 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1041** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bud Andrei	30 ani	M	1.68 m	90.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1041** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bud Andrei	30 ani	M	1.68 m	90.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1041** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bud Andrei	30 ani	M	1.68 m	90.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Prune	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Muschi file	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1041** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bud Andrei	30 ani	M	1.68 m	90.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1041** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bud Andrei	30 ani	M	1.68 m	90.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Mancare de fasole verde	250 g	
		Piept de curcan	150 g	