

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1107** din data: **13.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Abrudan Mihai	31 ani	M	1.77 m	165.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1107** din data: **13.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Abrudan Mihai	31 ani	M	1.77 m	165.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1107** din data: **13.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Abrudan Mihai	31 ani	M	1.77 m	165.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Seminte de susan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1107** din data: **13.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Abrudan Mihai	31 ani	M	1.77 m	165.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	150 g	
		Visine	150 g	
		Chia	20 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Kiwi	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Carne de iepure de casa	150 g	
		Castraveti murati	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Salam de casa	50 g	
		Branza ricotta	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1107** din data: **13.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Abrudan Mihai	31 ani	M	1.77 m	165.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	150 g	
		Visine	150 g	
		Seminte de susan	20 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1107** din data: **13.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Abrudan Mihai	31 ani	M	1.77 m	165.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Banane	200 g	
		Seminte susan	30 g	
Sambata	Gustare I	Pomelo	450 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1107** din data: **13.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Abrudan Mihai	31 ani	M	1.77 m	165.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Seminte de susan	30 g	
		Banane	200 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Piept de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne de iepure de casa	150 g	