

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1146** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cudlenco Vadim	34 ani	M	1.64 m	81.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1146** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cudlenco Vadim	34 ani	M	1.64 m	81.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Portocale	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1146** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cudlenco Vadim	34 ani	M	1.64 m	81.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1146** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cudlenco Vadim	34 ani	M	1.64 m	81.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Sunca presata de pui Sissi	150 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii cherry	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1146** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cudlenco Vadim	34 ani	M	1.64 m	81.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Apa	100 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1146** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cudlenco Vadim	34 ani	M	1.64 m	81.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	60 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1146** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cudlenco Vadim	34 ani	M	1.64 m	81.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	