

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1158** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanase Lucian	44 ani	M	1.80 m	97.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1158** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanase Lucian	44 ani	M	1.80 m	97.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Unt de arahide	15 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1158** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanase Lucian	44 ani	M	1.80 m	97.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de migdale	200 g	
		Avocado	50 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Crap	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1158** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanase Lucian	44 ani	M	1.80 m	97.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	70 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1158** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanase Lucian	44 ani	M	1.80 m	97.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Branza Brie	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1158** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanase Lucian	44 ani	M	1.80 m	97.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1158** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanase Lucian	44 ani	M	1.80 m	97.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Unt de arahide	15 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	