

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1250** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Nedescu	34 ani	M	1.89 m	93.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Almette cu verdeata	30 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	250 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	450 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1250** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Nedescu	34 ani	M	1.89 m	93.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	80 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	70 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1250** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Nedescu	34 ani	M	1.89 m	93.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Parmezan	100 g	
		Struguri	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1250** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Nedescu	34 ani	M	1.89 m	93.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Almette cu verdeata	30 g	
		Cascaval	40 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Parmezan	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1250** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Nedescu	34 ani	M	1.89 m	93.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	200 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1250** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Nedescu	34 ani	M	1.89 m	93.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	60 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1250** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrei Nedescu	34 ani	M	1.89 m	93.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt	30 g	
		Paine integrala	90 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	500 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	