

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1278** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Raul	40 ani	M	1.76 m	171.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 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	
		Cartofi fierti	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1278** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Raul	40 ani	M	1.76 m	171.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1278** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Raul	40 ani	M	1.76 m	171.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Urda	150 g	
		Muschi file	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1278** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Raul	40 ani	M	1.76 m	171.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1278** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Raul	40 ani	M	1.76 m	171.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pere	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1278** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Raul	40 ani	M	1.76 m	171.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Dulceata de pere	20 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1278** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Raul	40 ani	M	1.76 m	171.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Urda	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcov fiert	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	