

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1279** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriel	31 ani	M	1.75 m	91.2 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	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1279** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriel	31 ani	M	1.75 m	91.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1279** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriel	31 ani	M	1.75 m	91.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	20 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Salata verde	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-1279** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriel	31 ani	M	1.75 m	91.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Avocado	150 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1279** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriel	31 ani	M	1.75 m	91.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Pranz	Morcovi	150 g	
		Hummus	250 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1279** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriel	31 ani	M	1.75 m	91.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	20 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1279** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriel	31 ani	M	1.75 m	91.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	350 g	
		Cascaval	50 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii	50 g	