

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1326** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Lucian	36 ani	M	1.86 m	121.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	20 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui afumat	150 g	
		Masline negre	80 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1326** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Lucian	36 ani	M	1.86 m	121.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Carne slaba de vita	150 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1326** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Lucian	36 ani	M	1.86 m	121.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1326** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Lucian	36 ani	M	1.86 m	121.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1326** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Lucian	36 ani	M	1.86 m	121.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	70 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Nectarine	400 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1326** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Lucian	36 ani	M	1.86 m	121.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	40 g	
Sambata	Gustare I	Nectarine	400 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	350 g	
		Cascaval	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1326** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Lucian	36 ani	M	1.86 m	121.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	150 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	