

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1339** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Daniel	33 ani	M	1.78 m	88.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti	150 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-1339** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Daniel	33 ani	M	1.78 m	88.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1339** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Daniel	33 ani	M	1.78 m	88.7 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	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Branza Brie	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1339** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Daniel	33 ani	M	1.78 m	88.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1339** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Daniel	33 ani	M	1.78 m	88.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1339** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Daniel	33 ani	M	1.78 m	88.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Creveti	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1339** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Daniel	33 ani	M	1.78 m	88.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	