

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1342** din data: **07.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campean Cristian	47 ani	F	1.63 m	86.1 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	Piersici	450 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1342** din data: **07.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campean Cristian	47 ani	F	1.63 m	86.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Masline verzi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1342** din data: **07.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campean Cristian	47 ani	F	1.63 m	86.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Unt	15 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1342** din data: **07.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campean Cristian	47 ani	F	1.63 m	86.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	10 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1342** din data: **07.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campean Cristian	47 ani	F	1.63 m	86.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1342** din data: **07.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campean Cristian	47 ani	F	1.63 m	86.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	300 g	
		Banane	200 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	450 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1342** din data: **07.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campean Cristian	47 ani	F	1.63 m	86.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	25 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Salau gatit	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii	100 g	