

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1348** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florin Pacurari	28 ani	M	1.80 m	88 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1348** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florin Pacurari	28 ani	M	1.80 m	88 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Merisoare deshidratate	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1348** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florin Pacurari	28 ani	M	1.80 m	88 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Slanina	25 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1348** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florin Pacurari	28 ani	M	1.80 m	88 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	450 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Rosii cherry	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1348** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florin Pacurari	28 ani	M	1.80 m	88 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Piersici	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1348** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florin Pacurari	28 ani	M	1.80 m	88 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1348** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florin Pacurari	28 ani	M	1.80 m	88 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Guacamole	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	500 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	Ciorba de legume(o portie)	200 g	