

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1378** din data: **11.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Raul	22 ani	M	1.70 m	87.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	25 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-1378** din data: **11.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Raul	22 ani	M	1.70 m	87.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1378** din data: **11.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Raul	22 ani	M	1.70 m	87.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1378** din data: **11.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Raul	22 ani	M	1.70 m	87.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1378** din data: **11.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Raul	22 ani	M	1.70 m	87.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza feta	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1378** din data: **11.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Raul	22 ani	M	1.70 m	87.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ton	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1378** din data: **11.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Raul	22 ani	M	1.70 m	87.1 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	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	