

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1457** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Alexandru	27 ani	M	1.90 m	121.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1457** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Alexandru	27 ani	M	1.90 m	121.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ovaz	60 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1457** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Alexandru	27 ani	M	1.90 m	121.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1457** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Alexandru	27 ani	M	1.90 m	121.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Slanina	25 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1457** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Alexandru	27 ani	M	1.90 m	121.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zacusca	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1457** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Alexandru	27 ani	M	1.90 m	121.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Somon	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1457** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Alexandru	27 ani	M	1.90 m	121.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	