

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1530** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tic Alexandru	36 ani	M	1.66 m	101 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 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)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1530** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tic Alexandru	36 ani	M	1.66 m	101 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Compot ananas	400 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Ton	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1530** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tic Alexandru	36 ani	M	1.66 m	101 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	120 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1530** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tic Alexandru	36 ani	M	1.66 m	101 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Gorgonzola	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1530** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tic Alexandru	36 ani	M	1.66 m	101 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Compot ananas	400 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1530** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tic Alexandru	36 ani	M	1.66 m	101 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	350 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1530** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tic Alexandru	36 ani	M	1.66 m	101 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	60 g	
		Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Compot ananas	400 g	
Duminica	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	30 g	