

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1534** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Girgiz Razvan	27 ani	M	1.76 m	114 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1534** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Girgiz Razvan	27 ani	M	1.76 m	114 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1534** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Girgiz Razvan	27 ani	M	1.76 m	114 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	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1534** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Girgiz Razvan	27 ani	M	1.76 m	114 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	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Muschi file	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Muschi file	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1534** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Girgiz Razvan	27 ani	M	1.76 m	114 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1534** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Girgiz Razvan	27 ani	M	1.76 m	114 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1534** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Girgiz Razvan	27 ani	M	1.76 m	114 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea de vaca	30 g	