

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1555** din data: **23.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Tiberiu	28 ani	M	1.83 m	94 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Luni	Cina	Cas de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1555** din data: **23.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Tiberiu	28 ani	M	1.83 m	94 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1555** din data: **23.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Tiberiu	28 ani	M	1.83 m	94 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1555** din data: **23.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Tiberiu	28 ani	M	1.83 m	94 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Naut fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1555** din data: **23.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Tiberiu	28 ani	M	1.83 m	94 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	40 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Cas de vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1555** din data: **23.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Tiberiu	28 ani	M	1.83 m	94 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1555** din data: **23.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Tiberiu	28 ani	M	1.83 m	94 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	