

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1574** din data: **11.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Darius	34 ani	M	1.85 m	177 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1574** din data: **11.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Darius	34 ani	M	1.85 m	177 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Mango	300 g	
Marti	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1574** din data: **11.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Darius	34 ani	M	1.85 m	177 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1574** din data: **11.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Darius	34 ani	M	1.85 m	177 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1574** din data: **11.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Darius	34 ani	M	1.85 m	177 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1574** din data: **11.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Darius	34 ani	M	1.85 m	177 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Mango	300 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1574** din data: **11.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Darius	34 ani	M	1.85 m	177 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	