

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1585** din data: **20.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Adrian	47 ani	M	1.62 m	168 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Portocale	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1585** din data: **20.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Adrian	47 ani	M	1.62 m	168 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1585** din data: **20.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Adrian	47 ani	M	1.62 m	168 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Musli cu fructe	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Rodii	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1585** din data: **20.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Adrian	47 ani	M	1.62 m	168 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	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1585** din data: **20.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Adrian	47 ani	M	1.62 m	168 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Afine	150 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1585** din data: **20.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Adrian	47 ani	M	1.62 m	168 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	50 g	
Sambata	Gustare I	Rodii	200 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1585** din data: **20.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Adrian	47 ani	M	1.62 m	168 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Branza ricotta	250 g	
		Castraveti	100 g	