

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1588** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Adrian	32 ani	M	1.81 m	114.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1588** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Adrian	32 ani	M	1.81 m	114.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza Brie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	400 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1588** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Adrian	32 ani	M	1.81 m	114.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1588** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Adrian	32 ani	M	1.81 m	114.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Castraveti	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1588** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Adrian	32 ani	M	1.81 m	114.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	350 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	400 g	
Vineri	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1588** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Adrian	32 ani	M	1.81 m	114.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	120 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1588** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Adrian	32 ani	M	1.81 m	114.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	20 g	
		Lapte de vaca 1,5%	250 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	