

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1589** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Sebastian	31 ani	M	1.80 m	97.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam Chorizo	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1589** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Sebastian	31 ani	M	1.80 m	97.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1589** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Sebastian	31 ani	M	1.80 m	97.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Varza de Bruxelles congelata	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1589** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Sebastian	31 ani	M	1.80 m	97.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Chia	20 g	
		Avocado	100 g	
		Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1589** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Sebastian	31 ani	M	1.80 m	97.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1589** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Sebastian	31 ani	M	1.80 m	97.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	200 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1589** din data: **22.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Sebastian	31 ani	M	1.80 m	97.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa dezosata de rata	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	