

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1590** din data: **24.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ancateu Darius	30 ani	M	1.75 m	110.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Salam vegetal (Cris Tim)	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Varza calita	350 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1590** din data: **24.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ancateu Darius	30 ani	M	1.75 m	110.8 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	Mandarine	350 g	
Marti	Pranz	Branza feta	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1590** din data: **24.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ancateu Darius	30 ani	M	1.75 m	110.8 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	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza feta	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Branza Tofu	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1590** din data: **24.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ancateu Darius	30 ani	M	1.75 m	110.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1590** din data: **24.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ancateu Darius	30 ani	M	1.75 m	110.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Branza feta	60 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1590** din data: **24.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ancateu Darius	30 ani	M	1.75 m	110.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1590** din data: **24.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ancateu Darius	30 ani	M	1.75 m	110.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Avocado	50 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	