

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1608** din data: **08.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Radu	31 ani	M	1.64 m	86.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	50 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Cascaval	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	400 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1608** din data: **08.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Radu	31 ani	M	1.64 m	86.4 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	Nuci	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	40 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1608** din data: **08.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Radu	31 ani	M	1.64 m	86.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1608** din data: **08.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Radu	31 ani	M	1.64 m	86.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1608** din data: **08.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Radu	31 ani	M	1.64 m	86.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	400 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1608** din data: **08.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Radu	31 ani	M	1.64 m	86.4 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	Ciocolata stevie	40 g	
Sambata	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
			0 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1608** din data: **08.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Radu	31 ani	M	1.64 m	86.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii	100 g	