

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1650** din data: **21.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	39 ani	M	1.75 m	100.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	130 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1650** din data: **21.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	39 ani	M	1.75 m	100.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	35 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1650** din data: **21.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	39 ani	M	1.75 m	100.2 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	Cartofi natur	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1650** din data: **21.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	39 ani	M	1.75 m	100.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Dorada	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1650** din data: **21.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	39 ani	M	1.75 m	100.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1650** din data: **21.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	39 ani	M	1.75 m	100.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	200 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	130 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1650** din data: **21.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	39 ani	M	1.75 m	100.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Dorada	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	