

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1652 din data: 22.04.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Miki	38 ani	M	1.87 m	113.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1652** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Miki	38 ani	M	1.87 m	113.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Gorgonzola	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	25 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Sparanghel	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1652** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Miki	38 ani	M	1.87 m	113.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Masline negre	30 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1652** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Miki	38 ani	M	1.87 m	113.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Branza Camembert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1652** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Miki	38 ani	M	1.87 m	113.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1652** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Miki	38 ani	M	1.87 m	113.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
		Somon	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1652** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Miki	38 ani	M	1.87 m	113.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	50 g	
		Lapte de migdale	200 g	
		Afine	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Creveti	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	