

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1763** din data: **30.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Daniel	35 ani	F	1.80 m	91.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Cascaval	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1763** din data: **30.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Daniel	35 ani	F	1.80 m	91.7 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	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1763 din data: 30.07.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Daniel	35 ani	F	1.80 m	91.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1763** din data: **30.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Daniel	35 ani	F	1.80 m	91.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	35 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1763** din data: **30.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Daniel	35 ani	F	1.80 m	91.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1763** din data: **30.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Daniel	35 ani	F	1.80 m	91.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1763** din data: **30.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Daniel	35 ani	F	1.80 m	91.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	