

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1769** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Robert	29 ani	M	1.73 m	94.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1769** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Robert	29 ani	M	1.73 m	94.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1769** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Robert	29 ani	M	1.73 m	94.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1769** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Robert	29 ani	M	1.73 m	94.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Joi	Pranz	Branza Roquefort	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	30 g	
		Masline negre	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1769** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Robert	29 ani	M	1.73 m	94.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Supa de rosii (1 portie)	700 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1769** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Robert	29 ani	M	1.73 m	94.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Sambata	Cina	Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1769** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Robert	29 ani	M	1.73 m	94.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	