

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1770** din data: **07.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schnakovzki Vlad	30 ani	M	1.79 m	80.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1770** din data: **07.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schnakovzki Vlad	30 ani	M	1.79 m	80.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	200 g	
		Banane	100 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Alune	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1770** din data: **07.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schnakovzki Vlad	30 ani	M	1.79 m	80.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt cocos fara zahar	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1770** din data: **07.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schnakovzki Vlad	30 ani	M	1.79 m	80.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	250 g	
		Banane	100 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Ardei copti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1770** din data: **07.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schnakovzki Vlad	30 ani	M	1.79 m	80.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Vineri	Gustare I	Zmeura	350 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Alune	35 g	
Vineri	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1770** din data: **07.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schnakovzki Vlad	30 ani	M	1.79 m	80.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	30 g	
		Iaurt cocos fara zahar	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt cocos fara zahar	250 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1770** din data: **07.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schnakovzki Vlad	30 ani	M	1.79 m	80.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Caju	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt cocos fara zahar	250 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ton proaspat	150 g	