

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1831** din data: **24.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Razvan	31 ani	M	1.82 m	109.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1831** din data: **24.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Razvan	31 ani	M	1.82 m	109.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1831** din data: **24.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Razvan	31 ani	M	1.82 m	109.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	35 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1831** din data: **24.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Razvan	31 ani	M	1.82 m	109.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	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	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Carne slaba de porc	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1831** din data: **24.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Razvan	31 ani	M	1.82 m	109.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	30 g	
		Nuci	30 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1831** din data: **24.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Razvan	31 ani	M	1.82 m	109.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza feta	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1831** din data: **24.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Razvan	31 ani	M	1.82 m	109.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	25 g	
		Chia	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	