

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1870** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eros Sera	23 ani	M	1.74 m	73 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	150 g	
		Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1870** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eros Sera	23 ani	M	1.74 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	250 g	
		Musli cu fructe	80 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1870** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eros Sera	23 ani	M	1.74 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 3,5% grasime	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1870** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eros Sera	23 ani	M	1.74 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Joi	Pranz	Branza feta	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1870** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eros Sera	23 ani	M	1.74 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 3,5% grasime	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1870** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eros Sera	23 ani	M	1.74 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	40 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Cascaval	40 g	
Sambata	Gustare II	Banane	250 g	
Sambata	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Parmezan	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1870** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eros Sera	23 ani	M	1.74 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Struguri	300 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Rosii	150 g	
		Paine integrala	30 g	