

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1903 din data: 15.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Vlad	29 ani	M	1.88 m	104 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	250 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1903** din data: **15.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Vlad	29 ani	M	1.88 m	104 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1903 din data: 15.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Vlad	29 ani	M	1.88 m	104 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Mamaliga fiarta	250 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1903 din data: 15.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Vlad	29 ani	M	1.88 m	104 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1903** din data: **15.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Vlad	29 ani	M	1.88 m	104 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Gorgonzola	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1903** din data: **15.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Vlad	29 ani	M	1.88 m	104 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1903** din data: **15.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Vlad	29 ani	M	1.88 m	104 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	