

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1915** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Claudiu	38 ani	M	1.86 m	129.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 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)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1915** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Claudiu	38 ani	M	1.86 m	129.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Merisoare deshidratate	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 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	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1915** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Claudiu	38 ani	M	1.86 m	129.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1915** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Claudiu	38 ani	M	1.86 m	129.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1915** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Claudiu	38 ani	M	1.86 m	129.6 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	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1915** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Claudiu	38 ani	M	1.86 m	129.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Mere	50 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1915** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Claudiu	38 ani	M	1.86 m	129.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	150 g	