

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1920 din data: 26.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Serban Calin	36 ani	M	1.68 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pastrav	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1920 din data: 26.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Serban Calin	36 ani	M	1.68 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1920** din data: **26.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Serban Calin	36 ani	M	1.68 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	35 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	250 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1920 din data: 26.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Serban Calin	36 ani	M	1.68 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1920** din data: **26.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Serban Calin	36 ani	M	1.68 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1920 din data: 26.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Serban Calin	36 ani	M	1.68 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1920 din data: 26.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Serban Calin	36 ani	M	1.68 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	