

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1930 din data: 10.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Raul	31 ani	M	1.79 m	112.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1930** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Raul	31 ani	M	1.79 m	112.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1930 din data: 10.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Raul	31 ani	M	1.79 m	112.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Muschi file	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1930** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Raul	31 ani	M	1.79 m	112.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Gorgonzola	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	20 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1930** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Raul	31 ani	M	1.79 m	112.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1930 din data: 10.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Raul	31 ani	M	1.79 m	112.1 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	Kiwi	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1930** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Raul	31 ani	M	1.79 m	112.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii	100 g	