

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1958 din data: 12.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Gabrian	24 ani	M	1.82 m	109.4 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	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ulei de masline	25 g	
		Usturoi	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1958** din data: **12.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Gabrian	24 ani	M	1.82 m	109.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1958** din data: **12.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Gabrian	24 ani	M	1.82 m	109.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1958** din data: **12.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Gabrian	24 ani	M	1.82 m	109.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1958** din data: **12.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Gabrian	24 ani	M	1.82 m	109.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Mango	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1958** din data: **12.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Gabrian	24 ani	M	1.82 m	109.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	450 g	
		Piept de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 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-1958 din data: 12.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Gabrian	24 ani	M	1.82 m	109.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Castraveti	100 g	