

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2019** din data: **11.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Andreea	33 ani	F	1.77 m	85.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2019** din data: **11.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Andreea	33 ani	F	1.77 m	85.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2019** din data: **11.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Andreea	33 ani	F	1.77 m	85.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2019** din data: **11.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Andreea	33 ani	F	1.77 m	85.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Migdale	30 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2019** din data: **11.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Andreea	33 ani	F	1.77 m	85.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	25 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Smantana 12 %grasime	20 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2019** din data: **11.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Andreea	33 ani	F	1.77 m	85.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2019** din data: **11.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Andreea	33 ani	F	1.77 m	85.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Ardei Gras	100 g	
		Humus	200 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	