

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2040** din data: **02.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toderici Mihai	20 ani	M	1.84 m	128.5 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	
		Ragu de ton	250 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2040** din data: **02.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toderici Mihai	20 ani	M	1.84 m	128.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2040 din data: 02.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toderici Mihai	20 ani	M	1.84 m	128.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2040** din data: **02.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toderici Mihai	20 ani	M	1.84 m	128.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Telemea rasa	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2040** din data: **02.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toderici Mihai	20 ani	M	1.84 m	128.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2040** din data: **02.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toderici Mihai	20 ani	M	1.84 m	128.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	200 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2040** din data: **02.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toderici Mihai	20 ani	M	1.84 m	128.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	