

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2167 din data: 19.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	22 ani	M	1.96 m	156.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Clementine	350 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Ton proaspat	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2167** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	22 ani	M	1.96 m	156.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	30 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2167 din data: 19.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	22 ani	M	1.96 m	156.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Creveti	150 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2167 din data: 19.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	22 ani	M	1.96 m	156.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Calamar	200 g	
		Masline verzi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2167** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	22 ani	M	1.96 m	156.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	60 g	
Vineri	Gustare I	Pere	300 g	
Vineri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2167** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	22 ani	M	1.96 m	156.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	80 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2167** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	22 ani	M	1.96 m	156.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	30 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	