

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2169** din data: **22.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Andreia	31 ani	F	1.58 m	80.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 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	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2169** din data: **22.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Andreia	31 ani	F	1.58 m	80.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	35 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2169** din data: **22.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Andreia	31 ani	F	1.58 m	80.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2169** din data: **22.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Andreia	31 ani	F	1.58 m	80.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2169** din data: **22.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Andreia	31 ani	F	1.58 m	80.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2169** din data: **22.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Andreia	31 ani	F	1.58 m	80.6 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	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2169** din data: **22.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Andreia	31 ani	F	1.58 m	80.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	