

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2207 din data: 21.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virtei Catalin	29 ani	M	1.85 m	155 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Avocado	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2207 din data: 21.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virtei Catalin	29 ani	M	1.85 m	155 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Merisoare deshidratate	30 g	
Marti	Gustare I	Portocale	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2207 din data: 21.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virtei Catalin	29 ani	M	1.85 m	155 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	35 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Parmezan	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2207** din data: **21.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virtei Catalin	29 ani	M	1.85 m	155 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Masline verzi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2207** din data: **21.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virtei Catalin	29 ani	M	1.85 m	155 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2207** din data: **21.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virtei Catalin	29 ani	M	1.85 m	155 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Piept de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2207** din data: **21.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virtei Catalin	29 ani	M	1.85 m	155 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	30 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	200 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	