

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2249 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Emanuel	34 ani	M	1.74 m	80.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2249** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Emanuel	34 ani	M	1.74 m	80.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de ovaz	250 g	
		Musli cu fructe	65 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	70 g	
		Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2249 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Emanuel	34 ani	M	1.74 m	80.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2249 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Emanuel	34 ani	M	1.74 m	80.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Muschi file	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2249** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Emanuel	34 ani	M	1.74 m	80.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de ovaz	200 g	
		Chia	35 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2249** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Emanuel	34 ani	M	1.74 m	80.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	40 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2249** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Emanuel	34 ani	M	1.74 m	80.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Rosii	150 g	