

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2257 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Richard	34 ani	M	1.73 m	108.8 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	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	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-2257 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Richard	34 ani	M	1.73 m	108.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Musli cu fructe	70 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2257** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Richard	34 ani	M	1.73 m	108.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Masline negre	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2257 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Richard	34 ani	M	1.73 m	108.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2257** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Richard	34 ani	M	1.73 m	108.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2257 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Richard	34 ani	M	1.73 m	108.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2257** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Richard	34 ani	M	1.73 m	108.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	