

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1101** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristian	27 ani	M	1.81 m	87.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1101** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristian	27 ani	M	1.81 m	87.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Compot de ananas	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1101** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristian	27 ani	M	1.81 m	87.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1101** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristian	27 ani	M	1.81 m	87.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Joi	Gustare I	Compot de mere	250 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	25 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1101** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristian	27 ani	M	1.81 m	87.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Compot de ananas	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1101** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristian	27 ani	M	1.81 m	87.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Branza Brie	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1101** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristian	27 ani	M	1.81 m	87.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine alba	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	