

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1216** din data: **02.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pricope Madalin	30 ani	M	1.70 m	100.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1216** din data: **02.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pricope Madalin	30 ani	M	1.70 m	100.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1216** din data: **02.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pricope Madalin	30 ani	M	1.70 m	100.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1216** din data: **02.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pricope Madalin	30 ani	M	1.70 m	100.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Branza feta	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1216** din data: **02.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pricope Madalin	30 ani	M	1.70 m	100.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	25 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1216** din data: **02.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pricope Madalin	30 ani	M	1.70 m	100.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	200 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1216** din data: **02.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pricope Madalin	30 ani	M	1.70 m	100.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Goji uscate	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	