

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1393** din data: **23.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandru Sirian	31 ani	M	1.70 m	88.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1393** din data: **23.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandru Sirian	31 ani	M	1.70 m	88.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1393** din data: **23.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandru Sirian	31 ani	M	1.70 m	88.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1393** din data: **23.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandru Sirian	31 ani	M	1.70 m	88.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1393** din data: **23.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandru Sirian	31 ani	M	1.70 m	88.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Gorgonzola	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1393** din data: **23.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandru Sirian	31 ani	M	1.70 m	88.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Piersici	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1393** din data: **23.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandru Sirian	31 ani	M	1.70 m	88.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	