

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1409** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aredelean Mircea	31 ani	M	1.78 m	126.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	250 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1409** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aredelean Mircea	31 ani	M	1.78 m	126.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	400 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1409** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aredelean Mircea	31 ani	M	1.78 m	126.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1409** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aredelean Mircea	31 ani	M	1.78 m	126.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1409** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aredelean Mircea	31 ani	M	1.78 m	126.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	200 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza	200 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1409** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aredelean Mircea	31 ani	M	1.78 m	126.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1409** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aredelean Mircea	31 ani	M	1.78 m	126.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	