

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1450** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobre Mihai	34 ani	M	1.78 m	122.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1450** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobre Mihai	34 ani	M	1.78 m	122.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Clementine	350 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1450** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobre Mihai	34 ani	M	1.78 m	122.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1450** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobre Mihai	34 ani	M	1.78 m	122.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1450** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobre Mihai	34 ani	M	1.78 m	122.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1450** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobre Mihai	34 ani	M	1.78 m	122.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1450** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobre Mihai	34 ani	M	1.78 m	122.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	