

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1499** din data: **03.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Catalin	34 ani	F	1.86 m	114 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	40 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Roquefort	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1499** din data: **03.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Catalin	34 ani	F	1.86 m	114 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Kaki	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1499** din data: **03.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Catalin	34 ani	F	1.86 m	114 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1499** din data: **03.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Catalin	34 ani	F	1.86 m	114 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1499** din data: **03.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Catalin	34 ani	F	1.86 m	114 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Guacamole	250 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1499** din data: **03.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Catalin	34 ani	F	1.86 m	114 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1499** din data: **03.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Catalin	34 ani	F	1.86 m	114 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Kaki	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	