

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1531** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Cristina	25 ani	F	1.70 m	97.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1531** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Cristina	25 ani	F	1.70 m	97.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	35 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1531** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Cristina	25 ani	F	1.70 m	97.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1531** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Cristina	25 ani	F	1.70 m	97.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1531** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Cristina	25 ani	F	1.70 m	97.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1531** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Cristina	25 ani	F	1.70 m	97.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1531** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Cristina	25 ani	F	1.70 m	97.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	