

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1598** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alexandru	32 ani	M	1.72 m	103 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1598** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alexandru	32 ani	M	1.72 m	103 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1598** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alexandru	32 ani	M	1.72 m	103 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Lipie	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1598** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alexandru	32 ani	M	1.72 m	103 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	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Avocado	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Conopida	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1598** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alexandru	32 ani	M	1.72 m	103 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Amestec de seminte in, chia, psysillium	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1598** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alexandru	32 ani	M	1.72 m	103 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1598** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alexandru	32 ani	M	1.72 m	103 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Branza feta	30 g	
		Rosii	100 g	