

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1758** din data: **26.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	21 ani	M	1.93 m	137.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Supa crema de rosii	350 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1758** din data: **26.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	21 ani	M	1.93 m	137.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1758** din data: **26.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	21 ani	M	1.93 m	137.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	300 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval ras	20 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1758** din data: **26.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	21 ani	M	1.93 m	137.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Mezeluri, salam	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	550 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	250 g	
		Sunca Praga	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1758** din data: **26.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	21 ani	M	1.93 m	137.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	30 g	
		Chia	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Vineri	Cina	Supa crema de rosii	700 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1758** din data: **26.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	21 ani	M	1.93 m	137.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1758** din data: **26.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	21 ani	M	1.93 m	137.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Castraveti	100 g	