

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1800** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Sergiu	23 ani	M	1.75 m	93.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1800** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Sergiu	23 ani	M	1.75 m	93.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1800** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Sergiu	23 ani	M	1.75 m	93.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1800** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Sergiu	23 ani	M	1.75 m	93.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	200 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1800** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Sergiu	23 ani	M	1.75 m	93.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1800** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Sergiu	23 ani	M	1.75 m	93.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Piept de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Sambata	Cina	Branza feta	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1800** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Sergiu	23 ani	M	1.75 m	93.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
		Castraveti	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	