

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1821** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivan Sindia	24 ani	F	1.65 m	95.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1821** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivan Sindia	24 ani	F	1.65 m	95.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval vegetal	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1821** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivan Sindia	24 ani	F	1.65 m	95.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval vegetal	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1821** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivan Sindia	24 ani	F	1.65 m	95.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1821** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivan Sindia	24 ani	F	1.65 m	95.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de migdale	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1821** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivan Sindia	24 ani	F	1.65 m	95.6 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	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza Tofu	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1821** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivan Sindia	24 ani	F	1.65 m	95.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	