

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-957** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Becze Bettina	29 ani	F	1.62 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon gatit	100 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-957** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Becze Bettina	29 ani	F	1.62 m	72 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-957** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Becze Bettina	29 ani	F	1.62 m	72 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Cottage 5% grasime Tnuva	180 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Fistic	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-957** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Becze Bettina	29 ani	F	1.62 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-957** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Becze Bettina	29 ani	F	1.62 m	72 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Kefir 3,5	250 g	
Vineri	Gustare I	Fistic	25 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-957** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Becze Bettina	29 ani	F	1.62 m	72 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Afine	250 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-957** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Becze Bettina	29 ani	F	1.62 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Smochine, uscate	50 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	