

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-962** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simoanca Denisa	24 ani	F	1.69 m	102.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-962** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simoanca Denisa	24 ani	F	1.69 m	102.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Goji uscate	10 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Telemea capra	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-962** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simoanca Denisa	24 ani	F	1.69 m	102.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-962** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simoanca Denisa	24 ani	F	1.69 m	102.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	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	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-962** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simoanca Denisa	24 ani	F	1.69 m	102.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-962** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simoanca Denisa	24 ani	F	1.69 m	102.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Mure	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-962** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simoanca Denisa	24 ani	F	1.69 m	102.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	