

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-967** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Anamaria	23 ani	F	1.75 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	60 g	
		Carnati de casa	70 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti fara gluten	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Ardei copti	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-967** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Anamaria	23 ani	F	1.75 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de porumb	80 g	
Marti	Gustare I	Migdale	35 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Piersici	500 g	
Marti	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-967** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Anamaria	23 ani	F	1.75 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-967** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Anamaria	23 ani	F	1.75 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Prune	250 g	
Joi	Pranz	Humus	200 g	
		Paine fara gluten Schart	60 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-967** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Anamaria	23 ani	F	1.75 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Suc de portocale	200 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti fara gluten	50 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Peste butterfish gatit	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine fara gluten Schart	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-967** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Anamaria	23 ani	F	1.75 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	45 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Paine fara gluten Schart	60 g	
		Smantana vegetala 15% Creme Cuisine Meggle	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Pasta de ton cu avocado	150 g	
		Paine fara gluten Schart	60 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-967** din data: **04.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Anamaria	23 ani	F	1.75 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine fara gluten Schart	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara gluten	50 g	
Duminica	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci braziliene	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Piept de curcan	150 g	