

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1025** din data: **06.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agud Anamaria	33 ani	F	1.65 m	118.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Afine	250 g	
Luni	Gustare I	Rodii	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1025** din data: **06.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agud Anamaria	33 ani	F	1.65 m	118.1 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	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1025** din data: **06.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agud Anamaria	33 ani	F	1.65 m	118.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	250 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1025** din data: **06.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agud Anamaria	33 ani	F	1.65 m	118.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Kiwi	250 g	
		Chia	15 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1025** din data: **06.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agud Anamaria	33 ani	F	1.65 m	118.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1025** din data: **06.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agud Anamaria	33 ani	F	1.65 m	118.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui gatit fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1025** din data: **06.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agud Anamaria	33 ani	F	1.65 m	118.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Castraveti	100 g	