

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1051** din data: **04.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volentir Amalia	32 ani	F	1.75 m	93.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine neagra fara gluten	60 g	
		Pasta de masline	20 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Kaki	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1051** din data: **04.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volentir Amalia	32 ani	F	1.75 m	93.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Pomelo	350 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1051** din data: **04.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volentir Amalia	32 ani	F	1.75 m	93.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine neagra fara gluten	60 g	
		Avocado	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata verde	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1051** din data: **04.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volentir Amalia	32 ani	F	1.75 m	93.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	150 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Joi	Gustare I	Pomelo	350 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1051** din data: **04.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volentir Amalia	32 ani	F	1.75 m	93.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1051** din data: **04.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volentir Amalia	32 ani	F	1.75 m	93.1 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	Kaki	200 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paine neagra fara gluten	60 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1051** din data: **04.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volentir Amalia	32 ani	F	1.75 m	93.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine neagra fara gluten	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	OU fiert	50 g	
		Avocado	100 g	