

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1125** din data: **25.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rachis Monica	31 ani	F	1.59 m	83.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1125** din data: **25.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rachis Monica	31 ani	F	1.59 m	83.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1125** din data: **25.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rachis Monica	31 ani	F	1.59 m	83.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1125** din data: **25.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rachis Monica	31 ani	F	1.59 m	83.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui	100 g	
		Rosii	100 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-1125** din data: **25.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rachis Monica	31 ani	F	1.59 m	83.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1125** din data: **25.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rachis Monica	31 ani	F	1.59 m	83.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Branza feta	50 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1125** din data: **25.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rachis Monica	31 ani	F	1.59 m	83.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	