

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1155** din data: **23.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirva Andreea	28 ani	F	1.58 m	59.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Migdale	25 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1155** din data: **23.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirva Andreea	28 ani	F	1.58 m	59.5 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	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1155** din data: **23.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirva Andreea	28 ani	F	1.58 m	59.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1155** din data: **23.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirva Andreea	28 ani	F	1.58 m	59.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Muschi file	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1155** din data: **23.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirva Andreea	28 ani	F	1.58 m	59.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1155** din data: **23.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirva Andreea	28 ani	F	1.58 m	59.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1155** din data: **23.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirva Andreea	28 ani	F	1.58 m	59.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	