

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1178** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ella Farcas	32 ani	F	1.63 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1178** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ella Farcas	32 ani	F	1.63 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Seminte de in	10 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Naut fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1178** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ella Farcas	32 ani	F	1.63 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mango	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Nuci	30 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1178** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ella Farcas	32 ani	F	1.63 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Miere	15 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi de vita slab	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1178** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ella Farcas	32 ani	F	1.63 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Seminte de in	10 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1178** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ella Farcas	32 ani	F	1.63 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Mango	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Hummus	150 g	
		Morcovi	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1178** din data: **11.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ella Farcas	32 ani	F	1.63 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi de vita slab	50 g	
		Cascaval	20 g	
Duminica	Gustare I	Mango	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	