

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1191** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Georgiana	22 ani	F	1.70 m	133 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 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-1191** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Georgiana	22 ani	F	1.70 m	133 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	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1191** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Georgiana	22 ani	F	1.70 m	133 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Crap	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1191** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Georgiana	22 ani	F	1.70 m	133 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1191** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Georgiana	22 ani	F	1.70 m	133 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1191** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Georgiana	22 ani	F	1.70 m	133 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	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1191** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Georgiana	22 ani	F	1.70 m	133 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	80 g	
		Castraveti	100 g	