

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1194** din data: **22.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Madalina	27 ani	F	1.70 m	71.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1194** din data: **22.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Madalina	27 ani	F	1.70 m	71.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	300 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1194** din data: **22.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Madalina	27 ani	F	1.70 m	71.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1194** din data: **22.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Madalina	27 ani	F	1.70 m	71.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Branza Tofu	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Fasole verde	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1194** din data: **22.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Madalina	27 ani	F	1.70 m	71.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Miere	30 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1194** din data: **22.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Madalina	27 ani	F	1.70 m	71.2 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	Hummus	150 g	
		Morcovi	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1194** din data: **22.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Madalina	27 ani	F	1.70 m	71.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	