

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1213** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alina	26 ani	F	1.64 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1213** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alina	26 ani	F	1.64 m	65 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1213** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alina	26 ani	F	1.64 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Muschi file	100 g	
		Zacusca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1213** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alina	26 ani	F	1.64 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza halloumi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1213** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alina	26 ani	F	1.64 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1213** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alina	26 ani	F	1.64 m	65 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1213** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alina	26 ani	F	1.64 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de salata verde	200 g	
		Muschi file	100 g	