

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1262** din data: **14.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hexan Alexandra	32 ani	F	1.68 m	110 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1262** din data: **14.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hexan Alexandra	32 ani	F	1.68 m	110 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1262** din data: **14.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hexan Alexandra	32 ani	F	1.68 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Rodii	170 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1262** din data: **14.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hexan Alexandra	32 ani	F	1.68 m	110 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1262** din data: **14.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hexan Alexandra	32 ani	F	1.68 m	110 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza Camembert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1262** din data: **14.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hexan Alexandra	32 ani	F	1.68 m	110 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Rodii	170 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1262** din data: **14.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hexan Alexandra	32 ani	F	1.68 m	110 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Creveti	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Creveti	100 g	
		Avocado	50 g	