

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1268** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Laura	29 ani	F	1.62 m	73.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1268** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Laura	29 ani	F	1.62 m	73.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1268** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Laura	29 ani	F	1.62 m	73.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1268** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Laura	29 ani	F	1.62 m	73.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1268** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Laura	29 ani	F	1.62 m	73.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1268** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Laura	29 ani	F	1.62 m	73.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1268** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Laura	29 ani	F	1.62 m	73.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	