

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1294** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negurita Raluca	19 ani	F	1.68 m	103.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1294** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negurita Raluca	19 ani	F	1.68 m	103.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	500 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1294** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negurita Raluca	19 ani	F	1.68 m	103.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 20%	50 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1294** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negurita Raluca	19 ani	F	1.68 m	103.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1294** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negurita Raluca	19 ani	F	1.68 m	103.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1294** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negurita Raluca	19 ani	F	1.68 m	103.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	500 g	
Sambata	Pranz	Linte fiarta	300 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1294** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negurita Raluca	19 ani	F	1.68 m	103.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	