

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1319** din data: **23.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Georgescu	23 ani	F	1.63 m	83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de oaie	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1319** din data: **23.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Georgescu	23 ani	F	1.63 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	300 g	
Marti	Pranz	Branza halloumi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1319** din data: **23.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Georgescu	23 ani	F	1.63 m	83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1319** din data: **23.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Georgescu	23 ani	F	1.63 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1319** din data: **23.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Georgescu	23 ani	F	1.63 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1319** din data: **23.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Georgescu	23 ani	F	1.63 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1319** din data: **23.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Georgescu	23 ani	F	1.63 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	