

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1330** din data: **30.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Steigberegger Alexandra	24 ani	F	1.78 m	115.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1330** din data: **30.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Steigberegger Alexandra	24 ani	F	1.78 m	115.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Goji uscate	10 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 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	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1330** din data: **30.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Steigberegger Alexandra	24 ani	F	1.78 m	115.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 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	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1330** din data: **30.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Steigberegger Alexandra	24 ani	F	1.78 m	115.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Nectarine	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1330** din data: **30.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Steigberegger Alexandra	24 ani	F	1.78 m	115.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1330** din data: **30.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Steigberegger Alexandra	24 ani	F	1.78 m	115.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1330** din data: **30.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Steigberegger Alexandra	24 ani	F	1.78 m	115.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	350 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	