

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1333** din data: **01.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Klara	34 ani	F	1.65 m	119.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1333** din data: **01.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Klara	34 ani	F	1.65 m	119.7 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	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Conserva defasole alba boabe	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1333** din data: **01.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Klara	34 ani	F	1.65 m	119.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1333** din data: **01.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Klara	34 ani	F	1.65 m	119.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1333** din data: **01.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Klara	34 ani	F	1.65 m	119.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Dulceata de capsuni Topoloveni	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1333** din data: **01.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Klara	34 ani	F	1.65 m	119.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1333** din data: **01.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Klara	34 ani	F	1.65 m	119.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	