

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1357** din data: **28.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Denisa	22 ani	F	1.64 m	73.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1357** din data: **28.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Denisa	22 ani	F	1.64 m	73.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1357** din data: **28.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Denisa	22 ani	F	1.64 m	73.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1357** din data: **28.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Denisa	22 ani	F	1.64 m	73.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1357** din data: **28.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Denisa	22 ani	F	1.64 m	73.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1357** din data: **28.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Denisa	22 ani	F	1.64 m	73.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mango	200 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1357** din data: **28.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Denisa	22 ani	F	1.64 m	73.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	