

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1368** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raicovici Andreea	32 ani	F	1.68 m	70 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Piersici	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1368** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raicovici Andreea	32 ani	F	1.68 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1368** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raicovici Andreea	32 ani	F	1.68 m	70 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1368** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raicovici Andreea	32 ani	F	1.68 m	70 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1368** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raicovici Andreea	32 ani	F	1.68 m	70 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	300 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1368** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raicovici Andreea	32 ani	F	1.68 m	70 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 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	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1368** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raicovici Andreea	32 ani	F	1.68 m	70 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	