

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1374** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matcau Nadina	26 ani	F	1.64 m	60.6 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	Cartofi natur	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1374** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matcau Nadina	26 ani	F	1.64 m	60.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Piersici	350 g	
Marti	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1374** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matcau Nadina	26 ani	F	1.64 m	60.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Crutoane	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1374** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matcau Nadina	26 ani	F	1.64 m	60.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1374** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matcau Nadina	26 ani	F	1.64 m	60.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1374** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matcau Nadina	26 ani	F	1.64 m	60.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1374** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matcau Nadina	26 ani	F	1.64 m	60.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	