

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1412** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Ancuta	36 ani	F	1.70 m	73.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Avocado	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1412** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Ancuta	36 ani	F	1.70 m	73.8 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	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1412** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Ancuta	36 ani	F	1.70 m	73.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1412** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Ancuta	36 ani	F	1.70 m	73.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	15 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1412** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Ancuta	36 ani	F	1.70 m	73.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	20 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1412** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Ancuta	36 ani	F	1.70 m	73.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1412** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bonat Ancuta	36 ani	F	1.70 m	73.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	100 g	