

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1417** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czobor Reka	32 ani	F	1.67 m	75.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1417** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czobor Reka	32 ani	F	1.67 m	75.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1417** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czobor Reka	32 ani	F	1.67 m	75.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1417** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czobor Reka	32 ani	F	1.67 m	75.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane Lidl	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1417** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czobor Reka	32 ani	F	1.67 m	75.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1417** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czobor Reka	32 ani	F	1.67 m	75.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1417** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czobor Reka	32 ani	F	1.67 m	75.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	