

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1456** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onofreiciuc Adelina	22 ani	F	1.70 m	89.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1456** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onofreiciuc Adelina	22 ani	F	1.70 m	89.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1456** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onofreiciuc Adelina	22 ani	F	1.70 m	89.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Parmezan	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1456** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onofreiciuc Adelina	22 ani	F	1.70 m	89.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1456** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onofreiciuc Adelina	22 ani	F	1.70 m	89.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	300 g	
Vineri	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1456** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onofreiciuc Adelina	22 ani	F	1.70 m	89.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1456** din data: **12.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onofreiciuc Adelina	22 ani	F	1.70 m	89.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Linte fiarta	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	30 g	
		Rosii	100 g	