

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1461** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Andrada	24 ani	F	1.54 m	69.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1461** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Andrada	24 ani	F	1.54 m	69.4 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	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1461** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Andrada	24 ani	F	1.54 m	69.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1461** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Andrada	24 ani	F	1.54 m	69.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1461** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Andrada	24 ani	F	1.54 m	69.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1461** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Andrada	24 ani	F	1.54 m	69.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1461** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Andrada	24 ani	F	1.54 m	69.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Caju	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	