

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1497** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malita Andrea	27 ani	F	1.57 m	71 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1497** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malita Andrea	27 ani	F	1.57 m	71 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	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	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1497** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malita Andrea	27 ani	F	1.57 m	71 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Cascaval	30 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1497** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malita Andrea	27 ani	F	1.57 m	71 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1497** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malita Andrea	27 ani	F	1.57 m	71 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1497** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malita Andrea	27 ani	F	1.57 m	71 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1497** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malita Andrea	27 ani	F	1.57 m	71 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Cascaval	30 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	