

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1505** din data: **22.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincas Denisa	22 ani	F	1.66 m	90 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt	10 g	
		Magiun de prune	25 g	
		Lapte de migdale	200 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1505** din data: **22.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincas Denisa	22 ani	F	1.66 m	90 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1505** din data: **22.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincas Denisa	22 ani	F	1.66 m	90 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Creveti	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1505** din data: **22.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincas Denisa	22 ani	F	1.66 m	90 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1505** din data: **22.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincas Denisa	22 ani	F	1.66 m	90 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1505** din data: **22.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincas Denisa	22 ani	F	1.66 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1505** din data: **22.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincas Denisa	22 ani	F	1.66 m	90 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	