MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1514** din data: **31.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ingrid	**29 ani**	**F**	**1.60 m**	**59.5 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Guacamole	**100** g	
		OU fiert	**50** g	
Luni	**Gustare I**	Zmeura	**250** g	
Luni	**Pranz**	Paste fainoase fierte	**150** g	
		Sos de rosii	**150** g	
		Parmezan	**20** g	
Luni	**Gustare II**	Migdale	**25** g	
Luni	**Cina**	Avocado	**100** g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	**50** g	
		Rosii cherry	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1514** din data: **31.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ingrid	**29 ani**	**F**	**1.60 m**	**59.5 kg**

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	**Mic dejun**	Apa	**200** g	
		Fulgi de ov?z	**40** g	
		Banane	**100** g	
Marti	**Gustare I**	Iaurt vegetal Alpro	**125** g	
		Chia	**10** 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**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Somon afumat	**50** g	
		OU fiert	**50** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1514** din data: **31.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ingrid	**29 ani**	**F**	**1.60 m**	**59.5 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Zacusca	**80** g	
		Sunca Praga	**100** g	
Miercuri	**Gustare I**	Clementine	**300** g	
Miercuri	**Pranz**	Hummus	**150** g	
		Morcovi cruzi	**200** g	
Miercuri	**Gustare II**	Iaurt vegetal Alpro	**125** g	
		Chia	**10** g	
Miercuri	**Cina**	Somon	**100** g	
		Broccoli (congelat)	**200** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1514** din data: **31.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ingrid	**29 ani**	**F**	**1.60 m**	**59.5 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Unt de arahide	**20** g	
		Banane	**50** g	
Joi	**Gustare I**	Zmeura	**250** g	
Joi	**Pranz**	Somon afumat	**50** g	
		Nuci	**30** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
Joi	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Joi	**Cina**	Supa crema broccoli (o portie)	**100** g	
		Smantana 12 %grasime	**30** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1514** din data: **31.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ingrid	**29 ani**	**F**	**1.60 m**	**59.5 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Iaurt vegetal Alpro	**125** g	
		Chia	**30** g	
Vineri	**Gustare I**	Mere	**300** g	
Vineri	**Pranz**	Orez brun fiert	**150** g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	**150** g	
		Pulpa de pui la gratar	**100** g	
Vineri	**Gustare II**	Caju	**25** g	
Vineri	**Cina**	Branza feta	**50** g	
		Masline negre	**50** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1514** din data: **31.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ingrid	**29 ani**	**F**	**1.60 m**	**59.5 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Philadelphia light- crema de branza	**15** g	
		Somon afumat	**50** g	
		Rosii cherry	**100** g	
Sambata	**Gustare I**	Mere	**300** g	
Sambata	**Pranz**	Linte gatita cu legume	**300** g	
Sambata	**Gustare II**	Migdale	**25** g	
Sambata	**Cina**	Cod	**100** g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	**200** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1514** din data: **31.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ingrid	**29 ani**	**F**	**1.60 m**	**59.5 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Oua ochiuri	**100** g	
		Paine integrala	**30** g	
Duminica	**Gustare I**	Iaurt vegetal Alpro	**125** g	
		Chia	**10** g	
Duminica	**Pranz**	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	**250** g	
		Somon	**100** g	
Duminica	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Duminica	**Cina**	Piept de pui file, fara piele	**100** g	
		Avocado	**50** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	