

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1537** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bupte Denisa	22 ani	F	1.75 m	101.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1537** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bupte Denisa	22 ani	F	1.75 m	101.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1537** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bupte Denisa	22 ani	F	1.75 m	101.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1537** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bupte Denisa	22 ani	F	1.75 m	101.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1537** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bupte Denisa	22 ani	F	1.75 m	101.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Vineri	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1537** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bupte Denisa	22 ani	F	1.75 m	101.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1537** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bupte Denisa	22 ani	F	1.75 m	101.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza telemea vaca	30 g	