

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1633** din data: **01.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ninel Raluca	26 ani	F	1.63 m	83.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Piept de pui	50 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1633** din data: **01.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ninel Raluca	26 ani	F	1.63 m	83.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Branza Feta	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1633** din data: **01.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ninel Raluca	26 ani	F	1.63 m	83.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1633** din data: **01.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ninel Raluca	26 ani	F	1.63 m	83.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci braziliene	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1633** din data: **01.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ninel Raluca	26 ani	F	1.63 m	83.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Nuci braziliene	25 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1633** din data: **01.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ninel Raluca	26 ani	F	1.63 m	83.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1633** din data: **01.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ninel Raluca	26 ani	F	1.63 m	83.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	