

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1639** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fit Andreea	25 ani	F	1.00 m	71.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1639** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fit Andreea	25 ani	F	1.00 m	71.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1639** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fit Andreea	25 ani	F	1.00 m	71.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ridichi	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Somon	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1639** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fit Andreea	25 ani	F	1.00 m	71.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1639** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fit Andreea	25 ani	F	1.00 m	71.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1639** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fit Andreea	25 ani	F	1.00 m	71.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1639** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fit Andreea	25 ani	F	1.00 m	71.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	