

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1649** din data: **20.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coca Rodica	42 ani	F	1.64 m	65.2 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	Papaya	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1649** din data: **20.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coca Rodica	42 ani	F	1.64 m	65.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia simplu Alpro	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1649** din data: **20.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coca Rodica	42 ani	F	1.64 m	65.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1649** din data: **20.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coca Rodica	42 ani	F	1.64 m	65.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1649** din data: **20.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coca Rodica	42 ani	F	1.64 m	65.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Papaya	350 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1649** din data: **20.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coca Rodica	42 ani	F	1.64 m	65.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia simplu Alpro	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1649** din data: **20.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coca Rodica	42 ani	F	1.64 m	65.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	