

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1705** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Alexandra	30 ani	F	1.65 m	105 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1705 din data: 02.06.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Alexandra	30 ani	F	1.65 m	105 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1705** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Alexandra	30 ani	F	1.65 m	105 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1705** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Alexandra	30 ani	F	1.65 m	105 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1705** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Alexandra	30 ani	F	1.65 m	105 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1705** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Alexandra	30 ani	F	1.65 m	105 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1705** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Alexandra	30 ani	F	1.65 m	105 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	250 g	
Duminica	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	