

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1712** din data: **08.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parjol Rebeca	27 ani	F	1.68 m	71.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	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	
		Cascaval vegetal	25 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1712** din data: **08.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parjol Rebeca	27 ani	F	1.68 m	71.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1712** din data: **08.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parjol Rebeca	27 ani	F	1.68 m	71.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Cascaval vegetal	40 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1712** din data: **08.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parjol Rebeca	27 ani	F	1.68 m	71.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval vegetal	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval vegetal	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1712** din data: **08.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parjol Rebeca	27 ani	F	1.68 m	71.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1712** din data: **08.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parjol Rebeca	27 ani	F	1.68 m	71.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1712** din data: **08.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parjol Rebeca	27 ani	F	1.68 m	71.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	