

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1717** din data: **14.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereuta Mara	36 ani	F	1.57 m	112.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema de rosii	350 g	
		Cascaval vegetal	25 g	
		Paine fara gluten	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1717** din data: **14.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereuta Mara	36 ani	F	1.57 m	112.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval vegetal	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1717** din data: **14.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereuta Mara	36 ani	F	1.57 m	112.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	30 g	
		Iaurt cocos fara zahar	150 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 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-1717** din data: **14.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereuta Mara	36 ani	F	1.57 m	112.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	100 g	
		Iaurt cocos fara zahar	150 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1717** din data: **14.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereuta Mara	36 ani	F	1.57 m	112.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de cocos si migdale Alpro	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Supa crema de rosii	350 g	
		Cascaval vegetal	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval vegetal	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1717** din data: **14.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereuta Mara	36 ani	F	1.57 m	112.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	20 g	
		Iaurt cocos fara zahar	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1717** din data: **14.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereuta Mara	36 ani	F	1.57 m	112.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	