

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1825** din data: **06.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fleter Adelina	34 ani	F	1.75 m	75.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	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	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1825** din data: **06.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fleter Adelina	34 ani	F	1.75 m	75.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Mere verzi	100 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1825** din data: **06.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fleter Adelina	34 ani	F	1.75 m	75.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Cereale granola	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1825** din data: **06.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fleter Adelina	34 ani	F	1.75 m	75.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	30 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1825** din data: **06.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fleter Adelina	34 ani	F	1.75 m	75.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	300 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Ardei Gras	100 g	
		Humus	200 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1825** din data: **06.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fleter Adelina	34 ani	F	1.75 m	75.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de cocos si migdale Alpro	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Avocado	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1825 din data: 06.10.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fleter Adelina	34 ani	F	1.75 m	75.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Biban de mare la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	