

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1864** din data: **25.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Bianca	23 ani	F	1.68 m	114.4 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	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1864** din data: **25.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Bianca	23 ani	F	1.68 m	114.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1864** din data: **25.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Bianca	23 ani	F	1.68 m	114.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Alune	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1864** din data: **25.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Bianca	23 ani	F	1.68 m	114.4 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	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Joi	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Cascaval	30 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1864** din data: **25.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Bianca	23 ani	F	1.68 m	114.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Alune	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1864** din data: **25.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Bianca	23 ani	F	1.68 m	114.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1864** din data: **25.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Bianca	23 ani	F	1.68 m	114.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	