

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1872** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	19 ani	F	1.62 m	88.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1872** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	19 ani	F	1.62 m	88.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1872** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	19 ani	F	1.62 m	88.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1872** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	19 ani	F	1.62 m	88.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1872** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	19 ani	F	1.62 m	88.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1872** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	19 ani	F	1.62 m	88.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1872** din data: **12.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	19 ani	F	1.62 m	88.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	