

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1877** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Chende	25 ani	F	1.66 m	63.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	60 g	
		Avocado	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Cascaval vegetal	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Paine fara gluten	30 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1877** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Chende	25 ani	F	1.66 m	63.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	60 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
Marti	Gustare II	Struguri	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1877** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Chende	25 ani	F	1.66 m	63.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	60 g	
		Cascaval vegetal	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Smochine, uscate	100 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Mix legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1877** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Chende	25 ani	F	1.66 m	63.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	25 g	
Joi	Gustare I	Caju	40 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
Joi	Gustare II	Curmale	100 g	
Joi	Cina	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Lipie	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1877** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Chende	25 ani	F	1.66 m	63.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine fara gluten	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	250 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1877** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Chende	25 ani	F	1.66 m	63.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	70 g	
		Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	40 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Paine fara gluten	60 g	
		Ardei Gras	150 g	
Sambata	Gustare II	Struguri	250 g	
Sambata	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Peste spada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1877** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Chende	25 ani	F	1.66 m	63.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine fara gluten	60 g	
		Cascaval vegetal	20 g	
Duminica	Gustare I	Smochine, uscate	100 g	
Duminica	Pranz	Cartof copt	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Peste spada	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine fara gluten	30 g	