

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1973** din data: **25.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puscau Roxana	22 ani	F	1.67 m	75.7 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	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Creveti	100 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1973** din data: **25.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puscau Roxana	22 ani	F	1.67 m	75.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Apa	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Chia	10 g	
		Mere	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1973** din data: **25.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puscau Roxana	22 ani	F	1.67 m	75.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1973 din data: 25.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puscau Roxana	22 ani	F	1.67 m	75.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1973** din data: **25.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puscau Roxana	22 ani	F	1.67 m	75.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1973** din data: **25.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puscau Roxana	22 ani	F	1.67 m	75.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1973 din data: 25.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puscau Roxana	22 ani	F	1.67 m	75.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	