

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1990** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baca Alexandra	22 ani	F	1.63 m	90 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1990** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baca Alexandra	22 ani	F	1.63 m	90 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1990 din data: 07.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baca Alexandra	22 ani	F	1.63 m	90 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sana 3,5 %	200 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1990 din data: 07.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baca Alexandra	22 ani	F	1.63 m	90 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	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1990 din data: 07.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baca Alexandra	22 ani	F	1.63 m	90 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Branza Camembert	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1990** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baca Alexandra	22 ani	F	1.63 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1990 din data: 07.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baca Alexandra	22 ani	F	1.63 m	90 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	