

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1999 din data: 20.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brutiu Camelia	24 ani	F	1.64 m	108.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 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-1999** din data: **20.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brutiu Camelia	24 ani	F	1.64 m	108.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1999** din data: **20.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brutiu Camelia	24 ani	F	1.64 m	108.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1999** din data: **20.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brutiu Camelia	24 ani	F	1.64 m	108.2 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	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1999** din data: **20.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brutiu Camelia	24 ani	F	1.64 m	108.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1999 din data: 20.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brutiu Camelia	24 ani	F	1.64 m	108.2 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	100 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1999** din data: **20.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brutiu Camelia	24 ani	F	1.64 m	108.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	15 g	