

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2002** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boartes Teodora	27 ani	F	1.66 m	110 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	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2002** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boartes Teodora	27 ani	F	1.66 m	110 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2002** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boartes Teodora	27 ani	F	1.66 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Creveti	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2002 din data: 22.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boartes Teodora	27 ani	F	1.66 m	110 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Joi	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2002** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boartes Teodora	27 ani	F	1.66 m	110 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Cina	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2002** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boartes Teodora	27 ani	F	1.66 m	110 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Broccoli (congelat)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2002** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boartes Teodora	27 ani	F	1.66 m	110 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	