

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2015** din data: **07.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preduta Florina	31 ani	F	1.70 m	78.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2015** din data: **07.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preduta Florina	31 ani	F	1.70 m	78.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	20 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2015** din data: **07.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preduta Florina	31 ani	F	1.70 m	78.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi	250 g	
		Cascaval vegetal	40 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2015 din data: 07.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preduta Florina	31 ani	F	1.70 m	78.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Cascaval vegetal	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana de gatit 15%	40 g	
		Cascaval vegetal	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2015** din data: **07.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preduta Florina	31 ani	F	1.70 m	78.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Spanac	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2015** din data: **07.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preduta Florina	31 ani	F	1.70 m	78.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Sambata	Gustare I	Afine	250 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2015** din data: **07.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Preduta Florina	31 ani	F	1.70 m	78.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Humus	100 g	
		Paine fara gluten	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	