

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2023 din data: 16.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Madalina	28 ani	F	1.63 m	87.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2023** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Madalina	28 ani	F	1.63 m	87.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 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	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2023** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Madalina	28 ani	F	1.63 m	87.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2023** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Madalina	28 ani	F	1.63 m	87.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2023** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Madalina	28 ani	F	1.63 m	87.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2023** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Madalina	28 ani	F	1.63 m	87.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2023** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Madalina	28 ani	F	1.63 m	87.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte batut	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	