

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2070** din data: **02.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volinter Amalia	26 ani	F	1.55 m	77 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2070 din data: 02.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volinter Amalia	26 ani	F	1.55 m	77 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2070 din data: 02.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volinter Amalia	26 ani	F	1.55 m	77 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2070** din data: **02.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volinter Amalia	26 ani	F	1.55 m	77 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	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2070 din data: 02.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volinter Amalia	26 ani	F	1.55 m	77 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	Pastrav	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2070** din data: **02.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volinter Amalia	26 ani	F	1.55 m	77 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2070** din data: **02.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Volinter Amalia	26 ani	F	1.55 m	77 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	