

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2089** din data: **18.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ioana Crisan	25 ani	F	1.58 m	63.4 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	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Castraveti murati	150 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-2089** din data: **18.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ioana Crisan	25 ani	F	1.58 m	63.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Piersici	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2089** din data: **18.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ioana Crisan	25 ani	F	1.58 m	63.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2089 din data: 18.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ioana Crisan	25 ani	F	1.58 m	63.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Branza feta	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2089** din data: **18.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ioana Crisan	25 ani	F	1.58 m	63.4 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	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut	300 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2089** din data: **18.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ioana Crisan	25 ani	F	1.58 m	63.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2089 din data: 18.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ioana Crisan	25 ani	F	1.58 m	63.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	