

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2138** din data: **12.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanga Andreea	33 ani	F	1.63 m	80.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	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-2138** din data: **12.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanga Andreea	33 ani	F	1.63 m	80.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2138 din data: 12.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanga Andreea	33 ani	F	1.63 m	80.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2138 din data: 12.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanga Andreea	33 ani	F	1.63 m	80.2 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2138** din data: **12.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanga Andreea	33 ani	F	1.63 m	80.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	130 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2138** din data: **12.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanga Andreea	33 ani	F	1.63 m	80.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salam uscat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2138** din data: **12.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanga Andreea	33 ani	F	1.63 m	80.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Afine	250 g	
Duminica	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	