

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1102** din data: **10.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Bianca	28 ani	F	1.60 m	105 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Kaki	200 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Sana	250 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1102** din data: **10.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Bianca	28 ani	F	1.60 m	105 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	25 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1102** din data: **10.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Bianca	28 ani	F	1.60 m	105 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1102** din data: **10.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Bianca	28 ani	F	1.60 m	105 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Bacon afumat Cris-Tim	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1102** din data: **10.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Bianca	28 ani	F	1.60 m	105 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1102** din data: **10.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Bianca	28 ani	F	1.60 m	105 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Kaki	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1102** din data: **10.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Bianca	28 ani	F	1.60 m	105 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Cascaval	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana	250 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	100 g	