

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1220** din data: **07.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Usvat Claudia	25 ani	F	1.63 m	80.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1220** din data: **07.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Usvat Claudia	25 ani	F	1.63 m	80.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1220** din data: **07.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Usvat Claudia	25 ani	F	1.63 m	80.7 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	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1220** din data: **07.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Usvat Claudia	25 ani	F	1.63 m	80.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1220** din data: **07.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Usvat Claudia	25 ani	F	1.63 m	80.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1220** din data: **07.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Usvat Claudia	25 ani	F	1.63 m	80.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Salata vinete cu ceapa	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1220** din data: **07.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Usvat Claudia	25 ani	F	1.63 m	80.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata vinete cu ceapa	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Telemea rasa	20 g	