

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1223** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Constantin Patricia	28 ani	F	1.56 m	67.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Mancare de salata verde	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1223** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Constantin Patricia	28 ani	F	1.56 m	67.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1223** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Constantin Patricia	28 ani	F	1.56 m	67.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	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)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1223** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Constantin Patricia	28 ani	F	1.56 m	67.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1223** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Constantin Patricia	28 ani	F	1.56 m	67.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1223** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Constantin Patricia	28 ani	F	1.56 m	67.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura (congelata)	50 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1223** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Constantin Patricia	28 ani	F	1.56 m	67.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	