

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1255** din data: **08.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Bianca	36 ani	F	174.00 m	75 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1255** din data: **08.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Bianca	36 ani	F	174.00 m	75 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1255** din data: **08.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Bianca	36 ani	F	174.00 m	75 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline verzi	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1255** din data: **08.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Bianca	36 ani	F	174.00 m	75 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1255** din data: **08.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Bianca	36 ani	F	174.00 m	75 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline verzi	30 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1255** din data: **08.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Bianca	36 ani	F	174.00 m	75 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	50 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1255** din data: **08.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Bianca	36 ani	F	174.00 m	75 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	