

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1282** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Selegean Andreea	26 ani	F	1.70 m	96.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1282** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Selegean Andreea	26 ani	F	1.70 m	96.5 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	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1282** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Selegean Andreea	26 ani	F	1.70 m	96.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1282** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Selegean Andreea	26 ani	F	1.70 m	96.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 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-1282** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Selegan Andreea	26 ani	F	1.70 m	96.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1282** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Selegean Andreea	26 ani	F	1.70 m	96.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1282** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Selegan Andreea	26 ani	F	1.70 m	96.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	