

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1297** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andreea	32 ani	F	1.60 m	104.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1297** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andreea	32 ani	F	1.60 m	104.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1297** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andreea	32 ani	F	1.60 m	104.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 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)	100 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-1297** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andreea	32 ani	F	1.60 m	104.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1297** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andreea	32 ani	F	1.60 m	104.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1297** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andreea	32 ani	F	1.60 m	104.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Caju	20 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1297** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Andreea	32 ani	F	1.60 m	104.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	