

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1344** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bratan Bianca	27 ani	F	1.60 m	73.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1344** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bratan Bianca	27 ani	F	1.60 m	73.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1344** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bratan Bianca	27 ani	F	1.60 m	73.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1344** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bratan Bianca	27 ani	F	1.60 m	73.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1344** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bratan Bianca	27 ani	F	1.60 m	73.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1344** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bratan Bianca	27 ani	F	1.60 m	73.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1344** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bratan Bianca	27 ani	F	1.60 m	73.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mango	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	