

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1365** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stetcu Serena	20 ani	F	1.66 m	68.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	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-1365** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stetcu Serena	20 ani	F	1.66 m	68.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici	300 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1365** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stetcu Serena	20 ani	F	1.66 m	68.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1365** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stetcu Serena	20 ani	F	1.66 m	68.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Piersici	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1365** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stetcu Serena	20 ani	F	1.66 m	68.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Carnati	40 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1365** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stetcu Serena	20 ani	F	1.66 m	68.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1365** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stetcu Serena	20 ani	F	1.66 m	68.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	