

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1421** din data: **16.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bazarca Izabela	28 ani	F	1.71 m	138.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Luni	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Muschi file	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1421** din data: **16.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bazarca Izabela	28 ani	F	1.71 m	138.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1421** din data: **16.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bazarca Izabela	28 ani	F	1.71 m	138.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	60 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1421** din data: **16.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bazarca Izabela	28 ani	F	1.71 m	138.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Telemea de oaie	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1421** din data: **16.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bazarca Izabela	28 ani	F	1.71 m	138.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1421** din data: **16.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bazarca Izabela	28 ani	F	1.71 m	138.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	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	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1421** din data: **16.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bazarca Izabela	28 ani	F	1.71 m	138.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Duminica	Cina	Telemea de oaie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	