

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1434** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1434** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1434** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 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	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1434** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1434** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1434** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 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	Banane	150 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	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Cina	Parmezan	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1434** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	50 g	