

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1483** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Giorgiana	23 ani	F	1.68 m	79.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1483** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Giorgiana	23 ani	F	1.68 m	79.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1483** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Giorgiana	23 ani	F	1.68 m	79.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1483** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Giorgiana	23 ani	F	1.68 m	79.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1483** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Giorgiana	23 ani	F	1.68 m	79.8 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	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1483** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Giorgiana	23 ani	F	1.68 m	79.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1483** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Giorgiana	23 ani	F	1.68 m	79.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	