

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1502** din data: **09.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Alexandra	31 ani	F	1.61 m	70.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	30 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 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-1502** din data: **09.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Alexandra	31 ani	F	1.61 m	70.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1502** din data: **09.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Alexandra	31 ani	F	1.61 m	70.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1502** din data: **09.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Alexandra	31 ani	F	1.61 m	70.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Joi	Gustare I	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Rosii cherry	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1502** din data: **09.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Alexandra	31 ani	F	1.61 m	70.3 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	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1502** din data: **09.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Alexandra	31 ani	F	1.61 m	70.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1502** din data: **09.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Alexandra	31 ani	F	1.61 m	70.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	40 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	