

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1544** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Alina	25 ani	F	1.78 m	90.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Rodii	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Rosii cherry	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1544** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Alina	25 ani	F	1.78 m	90.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	30 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	30 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1544** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Alina	25 ani	F	1.78 m	90.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1544** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Alina	25 ani	F	1.78 m	90.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1544** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Alina	25 ani	F	1.78 m	90.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1544** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Alina	25 ani	F	1.78 m	90.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 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	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1544** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Alina	25 ani	F	1.78 m	90.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	