

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1575** din data: **14.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Andrea	24 ani	F	1.71 m	86 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	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1575** din data: **14.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Andrea	24 ani	F	1.71 m	86 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1575** din data: **14.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Andrea	24 ani	F	1.71 m	86 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1575** din data: **14.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Andrea	24 ani	F	1.71 m	86 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mocovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1575** din data: **14.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Andrea	24 ani	F	1.71 m	86 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1575** din data: **14.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Andrea	24 ani	F	1.71 m	86 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1575** din data: **14.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Andrea	24 ani	F	1.71 m	86 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	