

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1647** din data: **18.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbu Madalina	24 ani	F	1.59 m	94.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1647** din data: **18.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbu Madalina	24 ani	F	1.59 m	94.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1647** din data: **18.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbu Madalina	24 ani	F	1.59 m	94.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1647** din data: **18.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbu Madalina	24 ani	F	1.59 m	94.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1647** din data: **18.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbu Madalina	24 ani	F	1.59 m	94.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Stafide	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1647** din data: **18.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbu Madalina	24 ani	F	1.59 m	94.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Mango	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1647** din data: **18.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbu Madalina	24 ani	F	1.59 m	94.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Muschi file	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	