

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1651** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandra Simtion	33 ani	F	1.64 m	84.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1651** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandra Simtion	33 ani	F	1.64 m	84.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Macrou	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1651** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandra Simtion	33 ani	F	1.64 m	84.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza albastra	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Branza albastra	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1651** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandra Simtion	33 ani	F	1.64 m	84.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1651** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandra Simtion	33 ani	F	1.64 m	84.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Spanac	200 g	
		Unt	10 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1651** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandra Simtion	33 ani	F	1.64 m	84.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1651** din data: **22.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandra Simtion	33 ani	F	1.64 m	84.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	100 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	