

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1351** din data: **25.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ene Oana	38 ani	F	1.58 m	87.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1351** din data: **25.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ene Oana	38 ani	F	1.58 m	87.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1351** din data: **25.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ene Oana	38 ani	F	1.58 m	87.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1351** din data: **25.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ene Oana	38 ani	F	1.58 m	87.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1351** din data: **25.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ene Oana	38 ani	F	1.58 m	87.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1351** din data: **25.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ene Oana	38 ani	F	1.58 m	87.9 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	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1351** din data: **25.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ene Oana	38 ani	F	1.58 m	87.9 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	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	