

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1372** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuin Melania	42 ani	F	1.64 m	79.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1372** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuin Melania	42 ani	F	1.64 m	79.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Banane	100 g	
		Piersici	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1372** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuin Melania	42 ani	F	1.64 m	79.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1372** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuin Melania	42 ani	F	1.64 m	79.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1372** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuin Melania	42 ani	F	1.64 m	79.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Piersici	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1372** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuin Melania	42 ani	F	1.64 m	79.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu oua (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 telemea vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1372** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuin Melania	42 ani	F	1.64 m	79.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Slanina	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	