

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1405** din data: **28.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Messer Alina	28 ani	F	1.58 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1405** din data: **28.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Messer Alina	28 ani	F	1.58 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1405** din data: **28.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Messer Alina	28 ani	F	1.58 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1405** din data: **28.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Messer Alina	28 ani	F	1.58 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	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-1405** din data: **28.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Messer Alina	28 ani	F	1.58 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fulgi de ovaz	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Prune	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1405** din data: **28.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Messer Alina	28 ani	F	1.58 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1405** din data: **28.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Messer Alina	28 ani	F	1.58 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	