

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1474** din data: **28.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Andreea Dinu	31 ani	F	1.74 m	110 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1474** din data: **28.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Andreea Dinu	31 ani	F	1.74 m	110 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	35 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1474** din data: **28.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Andreea Dinu	31 ani	F	1.74 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1474** din data: **28.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Andreea Dinu	31 ani	F	1.74 m	110 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1474** din data: **28.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Andreea Dinu	31 ani	F	1.74 m	110 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Cascaval	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1474** din data: **28.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Andreea Dinu	31 ani	F	1.74 m	110 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1474** din data: **28.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Andreea Dinu	31 ani	F	1.74 m	110 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	