

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1476** din data: **02.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Raluca	40 ani	F	1.62 m	113.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Masline negre	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1476** din data: **02.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Raluca	40 ani	F	1.62 m	113.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	30 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-1476** din data: **02.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Raluca	40 ani	F	1.62 m	113.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	15 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1476** din data: **02.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Raluca	40 ani	F	1.62 m	113.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1476** din data: **02.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Raluca	40 ani	F	1.62 m	113.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1476** din data: **02.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Raluca	40 ani	F	1.62 m	113.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1476** din data: **02.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Raluca	40 ani	F	1.62 m	113.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Cascaval	40 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	