

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1528** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mara Gunther	53 ani	F	1.75 m	108.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1528** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mara Gunther	53 ani	F	1.75 m	108.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1528** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mara Gunther	53 ani	F	1.75 m	108.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1528** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mara Gunther	53 ani	F	1.75 m	108.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1528** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mara Gunther	53 ani	F	1.75 m	108.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Avocado	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1528** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mara Gunther	53 ani	F	1.75 m	108.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1528** din data: **06.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mara Gunther	53 ani	F	1.75 m	108.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	