

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1535** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Trandafira	42 ani	F	1.58 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1535** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Trandafira	42 ani	F	1.58 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1535** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Trandafira	42 ani	F	1.58 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1535** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Trandafira	42 ani	F	1.58 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	25 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Masline negre	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1535** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Trandafira	42 ani	F	1.58 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1535** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Trandafira	42 ani	F	1.58 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1535** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Trandafira	42 ani	F	1.58 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	