

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1536** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Carmen	44 ani	F	1.68 m	82.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cas de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1536** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Carmen	44 ani	F	1.68 m	82.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1536** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Carmen	44 ani	F	1.68 m	82.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Covrigei	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1536** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Carmen	44 ani	F	1.68 m	82.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1536** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Carmen	44 ani	F	1.68 m	82.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1536** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Carmen	44 ani	F	1.68 m	82.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	50 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1536** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Carmen	44 ani	F	1.68 m	82.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cas de vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	40 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	