

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1546** din data: **17.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ildiko Tigu	49 ani	F	1.68 m	94.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Gorgonzola	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1546** din data: **17.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ildiko Tigu	49 ani	F	1.68 m	94.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	150 g	
Marti	Pranz	Gorgonzola	50 g	
		Nuci	25 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	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1546** din data: **17.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ildiko Tigu	49 ani	F	1.68 m	94.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mango	200 g	
Miercuri	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1546** din data: **17.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ildiko Tigu	49 ani	F	1.68 m	94.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1546** din data: **17.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ildiko Tigu	49 ani	F	1.68 m	94.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Gorgonzola	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1546** din data: **17.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ildiko Tigu	49 ani	F	1.68 m	94.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 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	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1546** din data: **17.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ildiko Tigu	49 ani	F	1.68 m	94.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	