

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1566** din data: **08.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stingaciu Florina	29 ani	F	1.70 m	91.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1566** din data: **08.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stingaciu Florina	29 ani	F	1.70 m	91.8 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 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-1566** din data: **08.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stingaciu Florina	29 ani	F	1.70 m	91.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1566** din data: **08.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stingaciu Florina	29 ani	F	1.70 m	91.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1566** din data: **08.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stingaciu Florina	29 ani	F	1.70 m	91.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1566** din data: **08.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stingaciu Florina	29 ani	F	1.70 m	91.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 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	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1566** din data: **08.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stingaciu Florina	29 ani	F	1.70 m	91.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	