

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1571** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Laura	31 ani	F	1.56 m	63.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	25 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ardei Gras	100 g	
		Muschi file	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1571** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Laura	31 ani	F	1.56 m	63.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1571** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Laura	31 ani	F	1.56 m	63.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1571** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Laura	31 ani	F	1.56 m	63.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1571** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Laura	31 ani	F	1.56 m	63.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1571** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Laura	31 ani	F	1.56 m	63.5 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	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	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	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1571** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Laura	31 ani	F	1.56 m	63.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	