

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1577** din data: **16.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petenchi Ana	40 ani	F	1.64 m	71.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1577** din data: **16.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petenchi Ana	40 ani	F	1.64 m	71.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	350 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	Caju	25 g	
Marti	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1577** din data: **16.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petenchi Ana	40 ani	F	1.64 m	71.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1577** din data: **16.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petenchi Ana	40 ani	F	1.64 m	71.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Afine	250 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1577** din data: **16.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petenchi Ana	40 ani	F	1.64 m	71.8 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	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1577** din data: **16.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petenchi Ana	40 ani	F	1.64 m	71.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1577** din data: **16.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petenchi Ana	40 ani	F	1.64 m	71.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Afine	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	