

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1579** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlasin Alexandra	26 ani	F	1.69 m	58 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1579** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlasin Alexandra	26 ani	F	1.69 m	58 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ovaz	60 g	
Marti	Gustare I	Pere	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Ulei de masline	10 g	
		Broccoli (congelat)	250 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1579** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlasin Alexandra	26 ani	F	1.69 m	58 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	35 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Lipie	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Prune uscate	100 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1579** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlasin Alexandra	26 ani	F	1.69 m	58 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Tarate de ovaz	40 g	
		Chia	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti digestivi fara zahar Gullon	40 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1579** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlasin Alexandra	26 ani	F	1.69 m	58 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte de in	20 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti digestivi Gullon	40 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1579** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlasin Alexandra	26 ani	F	1.69 m	58 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Magiun de prune	30 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	40 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Seminte de in	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1579** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlasin Alexandra	26 ani	F	1.69 m	58 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	400 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	40 g	
Duminica	Cina	Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	