

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1581** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gui Andreea	23 ani	F	1.72 m	92.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Rodii	170 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1581** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gui Andreea	23 ani	F	1.72 m	92.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1581** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gui Andreea	23 ani	F	1.72 m	92.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1581** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gui Andreea	23 ani	F	1.72 m	92.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1581** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gui Andreea	23 ani	F	1.72 m	92.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	50 g	
Vineri	Gustare I	Rodii	170 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1581** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gui Andreea	23 ani	F	1.72 m	92.9 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	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1581** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gui Andreea	23 ani	F	1.72 m	92.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	