

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1582** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigan Ioana	41 ani	F	1.64 m	75.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1582** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigan Ioana	41 ani	F	1.64 m	75.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1582** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigan Ioana	41 ani	F	1.64 m	75.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Amestec de seminte in, chia, psysillium	20 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1582** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigan Ioana	41 ani	F	1.64 m	75.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1582** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigan Ioana	41 ani	F	1.64 m	75.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Amestec de seminte in, chia, psysillium	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1582** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigan Ioana	41 ani	F	1.64 m	75.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza Camembert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1582** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigan Ioana	41 ani	F	1.64 m	75.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	80 g	
		Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	