

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1583** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Adina	40 ani	F	1.77 m	100 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Branza feta	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1583** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Adina	40 ani	F	1.77 m	100 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1583** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Adina	40 ani	F	1.77 m	100 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Branza Brie	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1583** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Adina	40 ani	F	1.77 m	100 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	25 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1583** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Adina	40 ani	F	1.77 m	100 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
		Stafide	20 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1583** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Adina	40 ani	F	1.77 m	100 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1583** din data: **18.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Adina	40 ani	F	1.77 m	100 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Rosii	200 g	