

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1594** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoiu Claudia	38 ani	F	1.57 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	70 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1594** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoiu Claudia	38 ani	F	1.57 m	65 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Pufuleti	60 g	
Marti	Pranz	Humus	200 g	
		Lipie	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Marti	Cina	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1594** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoiu Claudia	38 ani	F	1.57 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	30 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	15 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza Feta	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	100 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1594** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoiu Claudia	38 ani	F	1.57 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	15 g	
Joi	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1594** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoiu Claudia	38 ani	F	1.57 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pufuleti	60 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pipote si inimi cu legume	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	40 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1594** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Misoiu Claudia	38 ani	F	1.57 m	65 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
		Lipie	60 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1594** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoiu Claudia	38 ani	F	1.57 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	70 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	