

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1599** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Oancea	48 ani	F	1.65 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Kaki	200 g	
Luni	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1599** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Oancea	48 ani	F	1.65 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1599** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Oancea	48 ani	F	1.65 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1599** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Oancea	48 ani	F	1.65 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1599** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Oancea	48 ani	F	1.65 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza Roquefort	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Branza Roquefort	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1599** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Oancea	48 ani	F	1.65 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1599** din data: **01.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Oancea	48 ani	F	1.65 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pangasius	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	