

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1604** din data: **05.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onetiu Adelina	26 ani	F	1.00 m	69.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1604** din data: **05.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onetiu Adelina	26 ani	F	1.00 m	69.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1604** din data: **05.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onetiu Adelina	26 ani	F	1.00 m	69.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1604** din data: **05.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onetiu Adelina	26 ani	F	1.00 m	69.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1604** din data: **05.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onetiu Adelina	26 ani	F	1.00 m	69.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Merluciu	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1604** din data: **05.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onetiu Adelina	26 ani	F	1.00 m	69.4 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	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1604** din data: **05.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onetiu Adelina	26 ani	F	1.00 m	69.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt	10 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	