

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1614** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ramona	33 ani	F	1.58 m	91.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ridichi	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1614** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ramona	33 ani	F	1.58 m	91.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Goji uscate	10 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1614** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ramona	33 ani	F	1.58 m	91.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1614** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ramona	33 ani	F	1.58 m	91.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1614** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ramona	33 ani	F	1.58 m	91.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1614** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ramona	33 ani	F	1.58 m	91.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Goji uscate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1614** din data: **15.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ramona	33 ani	F	1.58 m	91.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	