

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1622** din data: **21.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barzu Emanuela	41 ani	F	1.62 m	152.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1622** din data: **21.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barzu Emanuela	41 ani	F	1.62 m	152.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 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-1622** din data: **21.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barzu Emanuela	41 ani	F	1.62 m	152.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1622** din data: **21.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barzu Emanuela	41 ani	F	1.62 m	152.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ridichi	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1622** din data: **21.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barzu Emanuela	41 ani	F	1.62 m	152.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1622** din data: **21.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barzu Emanuela	41 ani	F	1.62 m	152.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1622** din data: **21.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barzu Emanuela	41 ani	F	1.62 m	152.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	