

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1631** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Marinela	38 ani	F	1.65 m	72.6 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	Pomelo	350 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1631** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Marinela	38 ani	F	1.65 m	72.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1631** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Marinela	38 ani	F	1.65 m	72.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1631** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Marinela	38 ani	F	1.65 m	72.6 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	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1631** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Marinela	38 ani	F	1.65 m	72.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1631** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Marinela	38 ani	F	1.65 m	72.6 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1631** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Marinela	38 ani	F	1.65 m	72.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
		Chia	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	