

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1645** din data: **15.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanu Ramona	37 ani	F	1.65 m	67.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Nuci	25 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 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-1645 din data: 15.04.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanu Ramona	37 ani	F	1.65 m	67.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1645** din data: **15.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanu Ramona	37 ani	F	1.65 m	67.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1645** din data: **15.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanu Ramona	37 ani	F	1.65 m	67.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1645** din data: **15.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanu Ramona	37 ani	F	1.65 m	67.5 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	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1645** din data: **15.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanu Ramona	37 ani	F	1.65 m	67.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Mix seminte SanoVita	25 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1645** din data: **15.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanu Ramona	37 ani	F	1.65 m	67.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Telemea de vaca	50 g	