

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1648** din data: **19.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Furnica Roxana	44 ani	F	1.71 m	81 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	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Telemea capra	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1648** din data: **19.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Furnica Roxana	44 ani	F	1.71 m	81 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Creveti	150 g	
		Unt	10 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1648** din data: **19.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Furnica Roxana	44 ani	F	1.71 m	81 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1648** din data: **19.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Furnica Roxana	44 ani	F	1.71 m	81 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Branza albastra	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1648** din data: **19.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Furnica Roxana	44 ani	F	1.71 m	81 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Avocado	100 g	
		Branza Feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1648** din data: **19.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Furnica Roxana	44 ani	F	1.71 m	81 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1648** din data: **19.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Furnica Roxana	44 ani	F	1.71 m	81 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza albastra	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Somon	100 g	
		Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	