

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1657** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miruna Belei	32 ani	F	1.74 m	89.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1657** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miruna Beleiu	32 ani	F	1.74 m	89.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1657** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miruna Beleiu	32 ani	F	1.74 m	89.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1657** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miruna Beleiu	32 ani	F	1.74 m	89.5 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	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1657** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miruna Beleiu	32 ani	F	1.74 m	89.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de migdale	150 g	
		Capsuni	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1657** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miruna Beleiu	32 ani	F	1.74 m	89.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza ricotta	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1657** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miruna Beleiu	32 ani	F	1.74 m	89.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Branza ricotta	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	