

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1659** din data: **29.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Alina	43 ani	F	1.61 m	67.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Quinoa	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mix seminte SanoVita	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1659** din data: **29.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Alina	43 ani	F	1.61 m	67.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Seminte susan	15 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1659** din data: **29.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Alina	43 ani	F	1.61 m	67.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1659** din data: **29.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Alina	43 ani	F	1.61 m	67.3 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	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1659** din data: **29.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Alina	43 ani	F	1.61 m	67.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1659** din data: **29.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Alina	43 ani	F	1.61 m	67.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pipote si inimi cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1659** din data: **29.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lungu Alina	43 ani	F	1.61 m	67.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	30 g	