

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1670** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Viorica	38 ani	F	1.65 m	73 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1670** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Viorica	38 ani	F	1.65 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Seminte de in	10 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1670** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Viorica	38 ani	F	1.65 m	73 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	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1670** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Viorica	38 ani	F	1.65 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Chia	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1670** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Viorica	38 ani	F	1.65 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prune uscate	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1670** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Viorica	38 ani	F	1.65 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1670** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Viorica	38 ani	F	1.65 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii	100 g	