

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1671** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ardeu	38 ani	F	1.55 m	63.7 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 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	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1671** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ardeu	38 ani	F	1.55 m	63.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1671** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ardeu	38 ani	F	1.55 m	63.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Capsuni	200 g	
		Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Conopida	200 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1671** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ardeu	38 ani	F	1.55 m	63.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Capsuni	400 g	
Joi	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1671** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ardeu	38 ani	F	1.55 m	63.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	15 g	
		Seminte de in	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1671** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ardeu	38 ani	F	1.55 m	63.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1671** din data: **16.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ardeu	38 ani	F	1.55 m	63.7 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	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	