

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1681** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Reliana	43 ani	F	1.74 m	79.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Somon	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	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1681** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Reliana	43 ani	F	1.74 m	79.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1681** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Reliana	43 ani	F	1.74 m	79.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	25 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1681** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Reliana	43 ani	F	1.74 m	79.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Capsuni	200 g	
		Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1681** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Reliana	43 ani	F	1.74 m	79.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1681** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Reliana	43 ani	F	1.74 m	79.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Masline negre	50 g	
		Branza Brie	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1681** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Reliana	43 ani	F	1.74 m	79.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	