

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1685** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Raluca	22 ani	F	1.61 m	83.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	30 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1685** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Raluca	22 ani	F	1.61 m	83.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 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 (congelat)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1685** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Raluca	22 ani	F	1.61 m	83.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1685** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Raluca	22 ani	F	1.61 m	83.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1685** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Raluca	22 ani	F	1.61 m	83.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1685** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Raluca	22 ani	F	1.61 m	83.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1685** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Raluca	22 ani	F	1.61 m	83.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	