

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1686** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Beres Aurora	28 ani	F	1.65 m	103 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	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1686** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Beres Aurora	28 ani	F	1.65 m	103 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1686** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Beres Aurora	28 ani	F	1.65 m	103 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Caju	20 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1686** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Beres Aurora	28 ani	F	1.65 m	103 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ridichi	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1686** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Beres Aurora	28 ani	F	1.65 m	103 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1686** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Beres Aurora	28 ani	F	1.65 m	103 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	Ciocolata stevie	30 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	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1686** din data: **23.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Beres Aurora	28 ani	F	1.65 m	103 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	