

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1694** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Ancuta	33 ani	F	1.70 m	95.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pasta de ton cu avocado	120 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1694** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Ancuta	33 ani	F	1.70 m	95.7 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	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1694** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Ancuta	33 ani	F	1.70 m	95.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de ov?z	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Afine	50 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1694** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Ancuta	33 ani	F	1.70 m	95.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Mix seminte SanoVita	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Mix seminte SanoVita	10 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1694** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Ancuta	33 ani	F	1.70 m	95.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1694** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Ancuta	33 ani	F	1.70 m	95.7 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	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1694** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Ancuta	33 ani	F	1.70 m	95.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	