

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1703** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Alexandra	28 ani	F	1.62 m	73.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza feta	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1703 din data: 01.06.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Alexandra	28 ani	F	1.62 m	73.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1703** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Alexandra	28 ani	F	1.62 m	73.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1703** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Alexandra	28 ani	F	1.62 m	73.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1703** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Alexandra	28 ani	F	1.62 m	73.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Salau	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1703** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Alexandra	28 ani	F	1.62 m	73.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
Sambata	Cina	OU fiert	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1703** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Alexandra	28 ani	F	1.62 m	73.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Humus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	