

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1714** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Claudia	33 ani	F	1.65 m	86.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1714** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Claudia	33 ani	F	1.65 m	86.6 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	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1714** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Claudia	33 ani	F	1.65 m	86.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	25 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1714** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Claudia	33 ani	F	1.65 m	86.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	150 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1714** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Claudia	33 ani	F	1.65 m	86.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1714** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Claudia	33 ani	F	1.65 m	86.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	250 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-1714** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Claudia	33 ani	F	1.65 m	86.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Caju	25 g	
Duminica	Pranz	Humus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	