

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1716** din data: **10.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Demian Daliana	34 ani	F	1.54 m	67.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12%	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1716** din data: **10.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Demian Daliana	34 ani	F	1.54 m	67.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1716** din data: **10.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Demian Daliana	34 ani	F	1.54 m	67.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1716** din data: **10.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Demian Daliana	34 ani	F	1.54 m	67.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Caju	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1716** din data: **10.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Demian Daliana	34 ani	F	1.54 m	67.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1716** din data: **10.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Demian Daliana	34 ani	F	1.54 m	67.3 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	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1716** din data: **10.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Demian Daliana	34 ani	F	1.54 m	67.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	50 g	