

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1725** din data: **20.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ples Cristina	34 ani	F	1.60 m	68.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1725** din data: **20.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ples Cristina	34 ani	F	1.60 m	68.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1725** din data: **20.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ples Cristina	34 ani	F	1.60 m	68.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Humus	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1725** din data: **20.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ples Cristina	34 ani	F	1.60 m	68.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Caise	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1725** din data: **20.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ples Cristina	34 ani	F	1.60 m	68.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1725** din data: **20.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ples Cristina	34 ani	F	1.60 m	68.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Cascaval	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1725** din data: **20.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ples Cristina	34 ani	F	1.60 m	68.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	