

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1734** din data: **25.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanci Carla	35 ani	F	1.73 m	82.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Broccoli	200 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1734** din data: **25.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanci Carla	35 ani	F	1.73 m	82.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	45 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1734** din data: **25.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanci Carla	35 ani	F	1.73 m	82.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Branza feta	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1734** din data: **25.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanci Carla	35 ani	F	1.73 m	82.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1734** din data: **25.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanci Carla	35 ani	F	1.73 m	82.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1734** din data: **25.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanci Carla	35 ani	F	1.73 m	82.2 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1734** din data: **25.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanci Carla	35 ani	F	1.73 m	82.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	