

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1750** din data: **15.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micula Romina	31 ani	F	1.57 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Grisine	40 g	
Luni	Cina	Avocado	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1750** din data: **15.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micula Romina	31 ani	F	1.57 m	65 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Zmeura	100 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1750** din data: **15.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micula Romina	31 ani	F	1.57 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1750** din data: **15.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micula Romina	31 ani	F	1.57 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Grisine	40 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1750** din data: **15.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micula Romina	31 ani	F	1.57 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1750** din data: **15.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micula Romina	31 ani	F	1.57 m	65 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	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Grisine	40 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1750** din data: **15.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micula Romina	31 ani	F	1.57 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Cod	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	