

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1767** din data: **02.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Patricia	26 ani	F	1.64 m	89.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1767** din data: **02.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Patricia	26 ani	F	1.64 m	89.8 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	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1767** din data: **02.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Patricia	26 ani	F	1.64 m	89.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Cascaval	40 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1767** din data: **02.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Patricia	26 ani	F	1.64 m	89.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Gorgonzola	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1767** din data: **02.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Patricia	26 ani	F	1.64 m	89.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Goji uscate	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1767** din data: **02.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Patricia	26 ani	F	1.64 m	89.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 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	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1767** din data: **02.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Patricia	26 ani	F	1.64 m	89.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	