

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1771** din data: **15.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romina Valea	21 ani	F	1.72 m	85.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1771** din data: **15.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romina Valea	21 ani	F	1.72 m	85.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1771** din data: **15.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romina Valea	21 ani	F	1.72 m	85.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1771** din data: **15.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romina Valea	21 ani	F	1.72 m	85.2 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	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1771** din data: **15.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romina Valea	21 ani	F	1.72 m	85.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zmeura	100 g	
		Chia	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1771** din data: **15.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romina Valea	21 ani	F	1.72 m	85.2 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	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1771** din data: **15.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romina Valea	21 ani	F	1.72 m	85.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pangasius	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	