

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1777** din data: **18.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Latis Iasmina	31 ani	F	1.58 m	73.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1777** din data: **18.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Latis Iasmina	31 ani	F	1.58 m	73.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Afine	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	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1777** din data: **18.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Latis Iasmina	31 ani	F	1.58 m	73.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Avocado	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Branza Liptauer	50 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1777** din data: **18.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Latis Iasmina	31 ani	F	1.58 m	73.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Muschi file	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1777** din data: **18.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Latis Iasmina	31 ani	F	1.58 m	73.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1777** din data: **18.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Latis Iasmina	31 ani	F	1.58 m	73.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1777** din data: **18.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Latis Iasmina	31 ani	F	1.58 m	73.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	