

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1778** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Flavia	37 ani	F	1.50 m	82 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1778** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Flavia	37 ani	F	1.50 m	82 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1778** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Flavia	37 ani	F	1.50 m	82 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Muschi file	30 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1778** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Flavia	37 ani	F	1.50 m	82 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Alune	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1778** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Flavia	37 ani	F	1.50 m	82 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Chiftele de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1778** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Flavia	37 ani	F	1.50 m	82 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Alune	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1778** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Flavia	37 ani	F	1.50 m	82 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Alune	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Telemea rasa	20 g	