

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1782** din data: **23.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Iuliana	29 ani	F	1.69 m	79.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1782** din data: **23.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Iuliana	29 ani	F	1.69 m	79.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1782** din data: **23.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Iuliana	29 ani	F	1.69 m	79.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de conopida(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1782** din data: **23.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Iuliana	29 ani	F	1.69 m	79.6 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	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1782** din data: **23.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Iuliana	29 ani	F	1.69 m	79.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Prune	200 g	
Vineri	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1782** din data: **23.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Iuliana	29 ani	F	1.69 m	79.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1782** din data: **23.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Iuliana	29 ani	F	1.69 m	79.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	