

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1811** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Melissa	25 ani	F	1.57 m	48.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1811** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Melissa	25 ani	F	1.57 m	48.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1811** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Melissa	25 ani	F	1.57 m	48.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	300 g	
Miercuri	Cina	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1811** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Melissa	25 ani	F	1.57 m	48.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	300 g	
Joi	Pranz	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1811** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Melissa	25 ani	F	1.57 m	48.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	200 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1811** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Melissa	25 ani	F	1.57 m	48.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
Sambata	Gustare I	Caju	30 g	
Sambata	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1811** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radac Melissa	25 ani	F	1.57 m	48.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	100 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	50 g	
		Masline negre	50 g	