

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1817** din data: **30.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crina Dascal	26 ani	F	1.60 m	82.8 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	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Creveti	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1817** din data: **30.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crina Dascal	26 ani	F	1.60 m	82.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Apa	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1817** din data: **30.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crina Dascal	26 ani	F	1.60 m	82.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1817** din data: **30.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crina Dascal	26 ani	F	1.60 m	82.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1817** din data: **30.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crina Dascal	26 ani	F	1.60 m	82.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1817** din data: **30.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crina Dascal	26 ani	F	1.60 m	82.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1817** din data: **30.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crina Dascal	26 ani	F	1.60 m	82.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Caju	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	