

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1827** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Claudia	28 ani	F	1.67 m	81.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1827** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Claudia	28 ani	F	1.67 m	81.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1827** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Claudia	28 ani	F	1.67 m	81.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1827** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Claudia	28 ani	F	1.67 m	81.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1827** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Claudia	28 ani	F	1.67 m	81.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1827** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Claudia	28 ani	F	1.67 m	81.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1827** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Claudia	28 ani	F	1.67 m	81.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	