

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1828** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cosmina	40 ani	F	1.65 m	67 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza feta	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1828** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cosmina	40 ani	F	1.65 m	67 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1828** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cosmina	40 ani	F	1.65 m	67 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1828** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cosmina	40 ani	F	1.65 m	67 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1828** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cosmina	40 ani	F	1.65 m	67 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de migdale	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1828** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cosmina	40 ani	F	1.65 m	67 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1828** din data: **07.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cosmina	40 ani	F	1.65 m	67 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca Praga	50 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	