

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1837** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ferent Ionela	30 ani	F	1.60 m	97.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 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-1837** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ferent Ionela	30 ani	F	1.60 m	97.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1837** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ferent Ionela	30 ani	F	1.60 m	97.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1837** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ferent Ionela	30 ani	F	1.60 m	97.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1837** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ferent Ionela	30 ani	F	1.60 m	97.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1837** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ferent Ionela	30 ani	F	1.60 m	97.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1837** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ferent Ionela	30 ani	F	1.60 m	97.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	15 g	
Duminica	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	