

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1843** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghenghiu Larisa	32 ani	F	1.60 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pomelo	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1843** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghenghiu Larisa	32 ani	F	1.60 m	72 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Supa crema de ardei copti(1 portie)	400 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1843** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghenghiu Larisa	32 ani	F	1.60 m	72 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1843** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghenghiu Larisa	32 ani	F	1.60 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Parmezan	20 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1843** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghenghiu Larisa	32 ani	F	1.60 m	72 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Pomelo	350 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1843** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghenghiu Larisa	32 ani	F	1.60 m	72 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	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1843** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghenghiu Larisa	32 ani	F	1.60 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	20 g	
		Chia	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	