

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1846** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisu Iuliana	33 ani	F	1.64 m	76 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	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Branza feta	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1846** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisu Iuliana	33 ani	F	1.64 m	76 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	40 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1846** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisu Iuliana	33 ani	F	1.64 m	76 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1846** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisu Iuliana	33 ani	F	1.64 m	76 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	40 g	
Joi	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Joi	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1846** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisu Iuliana	33 ani	F	1.64 m	76 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1846** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisu Iuliana	33 ani	F	1.64 m	76 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	40 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1846** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisu Iuliana	33 ani	F	1.64 m	76 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	