

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1847** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farago Cristina	49 ani	F	1.56 m	63.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1847** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farago Cristina	49 ani	F	1.56 m	63.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Mango	200 g	
Marti	Pranz	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1847** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farago Cristina	49 ani	F	1.56 m	63.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1847** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farago Cristina	49 ani	F	1.56 m	63.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Mango	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Pastrav afumat	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1847** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farago Cristina	49 ani	F	1.56 m	63.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Vineri	Gustare I	Mango	200 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1847** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farago Cristina	49 ani	F	1.56 m	63.3 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	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1847** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farago Cristina	49 ani	F	1.56 m	63.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mango	200 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	