

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1849** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Lupea	33 ani	F	1.67 m	73 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	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Chiftele soia	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1849** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Lupea	33 ani	F	1.67 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1849** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Lupea	33 ani	F	1.67 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 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	Spanac	200 g	
		Unt	10 g	
		Ton	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1849** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Lupea	33 ani	F	1.67 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Supa crema de rosii	350 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1849** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Lupea	33 ani	F	1.67 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1849** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Lupea	33 ani	F	1.67 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1849** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Lupea	33 ani	F	1.67 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ton	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	