

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1851** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotet Anamaria	35 ani	F	1.55 m	84 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	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 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-1851** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotet Anamaria	35 ani	F	1.55 m	84 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	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	Spanac	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1851** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotet Anamaria	35 ani	F	1.55 m	84 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1851** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotet Anamaria	35 ani	F	1.55 m	84 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1851** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotet Anamaria	35 ani	F	1.55 m	84 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1851** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotet Anamaria	35 ani	F	1.55 m	84 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1851** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotet Anamaria	35 ani	F	1.55 m	84 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Cod	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	