

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1852** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chindris Anuta	32 ani	F	1.61 m	84 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Avocado	50 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1852** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chindris Anuta	32 ani	F	1.61 m	84 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 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	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1852** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chindris Anuta	32 ani	F	1.61 m	84 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Somon	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1852** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chindris Anuta	32 ani	F	1.61 m	84 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1852** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chindris Anuta	32 ani	F	1.61 m	84 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Zmeura (congelata)	50 g	
Vineri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Ardei Gras	100 g	
		Humus	200 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1852** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chindris Anuta	32 ani	F	1.61 m	84 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	150 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Piept de pui	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	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1852** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chindris Anuta	32 ani	F	1.61 m	84 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon gatit	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	