

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1854** din data: **04.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peia Loredana	35 ani	F	1.61 m	87 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 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)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1854** din data: **04.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peia Loredana	35 ani	F	1.61 m	87 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale granola	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 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	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1854** din data: **04.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peia Loredana	35 ani	F	1.61 m	87 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1854** din data: **04.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peia Loredana	35 ani	F	1.61 m	87 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1854** din data: **04.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peia Loredana	35 ani	F	1.61 m	87 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1854** din data: **04.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peia Loredana	35 ani	F	1.61 m	87 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1854** din data: **04.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peia Loredana	35 ani	F	1.61 m	87 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	