

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1857** din data: **10.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agapescu Cornelia	48 ani	F	1.64 m	93 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	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Branza Feta	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	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-1857** din data: **10.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agapescu Cornelia	48 ani	F	1.64 m	93 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	Pere	250 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1857** din data: **10.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agapescu Cornelia	48 ani	F	1.64 m	93 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1857** din data: **10.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agapescu Cornelia	48 ani	F	1.64 m	93 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1857** din data: **10.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agapescu Cornelia	48 ani	F	1.64 m	93 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1857** din data: **10.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agapescu Cornelia	48 ani	F	1.64 m	93 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1857** din data: **10.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Agapescu Cornelia	48 ani	F	1.64 m	93 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	