

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1862** din data: **18.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Rernbock	30 ani	F	1.67 m	92 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	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1862** din data: **18.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Rernbock	30 ani	F	1.67 m	92 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Apa	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Mere	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1862** din data: **18.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Rernbock	30 ani	F	1.67 m	92 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1862** din data: **18.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Rernbock	30 ani	F	1.67 m	92 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1862** din data: **18.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Rernbock	30 ani	F	1.67 m	92 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	15 g	
		Seminte de susan	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1862** din data: **18.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Rernbock	30 ani	F	1.67 m	92 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1862** din data: **18.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Rernbock	30 ani	F	1.67 m	92 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Spanac	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	