

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1863** din data: **22.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Bocretas	28 ani	F	1.60 m	56.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1863** din data: **22.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Bocretas	28 ani	F	1.60 m	56.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	230 g	
Marti	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1863** din data: **22.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Bocretas	28 ani	F	1.60 m	56.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1863** din data: **22.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Bocretas	28 ani	F	1.60 m	56.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Pere	350 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1863** din data: **22.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Bocretas	28 ani	F	1.60 m	56.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1863** din data: **22.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Bocretas	28 ani	F	1.60 m	56.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	60 g	
Sambata	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1863** din data: **22.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Bocretas	28 ani	F	1.60 m	56.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	60 g	
Duminica	Cina	Somon	100 g	
		Mix legume mexicane	250 g	