

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1868** din data: **06.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Rebeca	28 ani	F	1.58 m	85 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1868** din data: **06.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Rebeca	28 ani	F	1.58 m	85 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Naut fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1868** din data: **06.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Rebeca	28 ani	F	1.58 m	85 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Somon	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1868** din data: **06.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Rebeca	28 ani	F	1.58 m	85 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1868** din data: **06.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Rebeca	28 ani	F	1.58 m	85 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1868** din data: **06.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Rebeca	28 ani	F	1.58 m	85 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	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1868** din data: **06.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Rebeca	28 ani	F	1.58 m	85 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	