

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1871** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursache Naomi	30 ani	F	1.58 m	80.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1871** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursache Naomi	30 ani	F	1.58 m	80.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	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	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1871** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursache Naomi	30 ani	F	1.58 m	80.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1871** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursache Naomi	30 ani	F	1.58 m	80.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1871** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursache Naomi	30 ani	F	1.58 m	80.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1871** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursache Naomi	30 ani	F	1.58 m	80.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1871** din data: **07.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursache Naomi	30 ani	F	1.58 m	80.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sana 3,5 %	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	