

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1874** din data: **16.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sav Oana	29 ani	F	1.64 m	144.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1874** din data: **16.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sav Oana	29 ani	F	1.64 m	144.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1874** din data: **16.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sav Oana	29 ani	F	1.64 m	144.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1874** din data: **16.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sav Oana	29 ani	F	1.64 m	144.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1874** din data: **16.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sav Oana	29 ani	F	1.64 m	144.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Vineri	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	400 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1874** din data: **16.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sav Oana	29 ani	F	1.64 m	144.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1874** din data: **16.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sav Oana	29 ani	F	1.64 m	144.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sana 3,5 %	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	