

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1878** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Ramona	49 ani	F	1.57 m	67.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1878** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Ramona	49 ani	F	1.57 m	67.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Varza de Bruxelles	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1878** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Ramona	49 ani	F	1.57 m	67.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	
		Nuci	20 g	
Miercuri	Gustare II	Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1878** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Ramona	49 ani	F	1.57 m	67.8 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	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1878** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Ramona	49 ani	F	1.57 m	67.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mozzarella light	100 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1878** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Ramona	49 ani	F	1.57 m	67.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1878** din data: **20.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Ramona	49 ani	F	1.57 m	67.8 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	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mango	200 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Mozzarella light	100 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	