

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1888** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schipor Adriana	41 ani	F	1.60 m	109.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cas de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1888 din data: 06.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schipor Adriana	41 ani	F	1.60 m	109.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1888 din data: 06.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schipor Adriana	41 ani	F	1.60 m	109.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Miercuri	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1888** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schipor Adriana	41 ani	F	1.60 m	109.6 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	Grapefruit	400 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Macrou	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1888** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schipor Adriana	41 ani	F	1.60 m	109.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1888 din data: 06.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schipor Adriana	41 ani	F	1.60 m	109.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1888** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schipor Adriana	41 ani	F	1.60 m	109.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval	15 g	