

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1889** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andreaa	23 ani	F	1.62 m	71.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 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	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1889 din data: 06.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andreaa	23 ani	F	1.62 m	71.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1889** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andreaa	23 ani	F	1.62 m	71.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1889** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andreaa	23 ani	F	1.62 m	71.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1889 din data: 06.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andreaa	23 ani	F	1.62 m	71.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Muschi file	30 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	100 g	
Vineri	Pranz	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1889** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andreea	23 ani	F	1.62 m	71.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1889 din data: 06.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andreea	23 ani	F	1.62 m	71.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	