

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1906** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Alina	35 ani	F	1.67 m	110 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1906** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Alina	35 ani	F	1.67 m	110 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1906** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Alina	35 ani	F	1.67 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1906** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Alina	35 ani	F	1.67 m	110 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1906** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Alina	35 ani	F	1.67 m	110 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1906** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Alina	35 ani	F	1.67 m	110 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval	25 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1906 din data: 17.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Alina	35 ani	F	1.67 m	110 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	