

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1910** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aungureni Ramona	45 ani	F	1.65 m	72.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	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	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1910** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aungureni Ramona	45 ani	F	1.65 m	72.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1910** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aungureni Ramona	45 ani	F	1.65 m	72.5 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	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1910** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aungureni Ramona	45 ani	F	1.65 m	72.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Joi	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1910** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aungureni Ramona	45 ani	F	1.65 m	72.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1910** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aungureni Ramona	45 ani	F	1.65 m	72.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	30 g	
Sambata	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Sambata	Pranz	Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1910** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Aungureni Ramona	45 ani	F	1.65 m	72.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	