

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1913** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipoiu Stefania	40 ani	F	1.68 m	112.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Cascaval ras	40 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Muschi file	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1913** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipoiu Stefania	40 ani	F	1.68 m	112.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Sana 3,5 %	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1913 din data: 22.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipoiu Stefania	40 ani	F	1.68 m	112.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1913** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipoiu Stefania	40 ani	F	1.68 m	112.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1913** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipoiu Stefania	40 ani	F	1.68 m	112.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1913** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipoiu Stefania	40 ani	F	1.68 m	112.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	250 g	
Sambata	Pranz	OU fiert	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1913** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipoiu Stefania	40 ani	F	1.68 m	112.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prune uscate	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	