

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1917** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Angela	33 ani	F	1.60 m	125.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1917 din data: 24.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Angela	33 ani	F	1.60 m	125.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1917 din data: 24.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Angela	33 ani	F	1.60 m	125.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1917** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Angela	33 ani	F	1.60 m	125.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1917** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Angela	33 ani	F	1.60 m	125.3 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	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1917** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Angela	33 ani	F	1.60 m	125.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1917** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Angela	33 ani	F	1.60 m	125.3 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	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	