

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1940** din data: **22.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Monica	31 ani	F	1.65 m	79.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	40 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-1940 din data: 22.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Monica	31 ani	F	1.65 m	79.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1940** din data: **22.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Monica	31 ani	F	1.65 m	79.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1940** din data: **22.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Monica	31 ani	F	1.65 m	79.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1940** din data: **22.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Monica	31 ani	F	1.65 m	79.1 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	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1940** din data: **22.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Monica	31 ani	F	1.65 m	79.1 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	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1940** din data: **22.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Monica	31 ani	F	1.65 m	79.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	