

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1956** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bojan Valentina	34 ani	F	1.00 m	130.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1956 din data: 10.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bojan Valentina	34 ani	F	1.00 m	130.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1956 din data: 10.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bojan Valentina	34 ani	F	1.00 m	130.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1956** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bojan Valentina	34 ani	F	1.00 m	130.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1956** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bojan Valentina	34 ani	F	1.00 m	130.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1956** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bojan Valentina	34 ani	F	1.00 m	130.2 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	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1956 din data: 10.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bojan Valentina	34 ani	F	1.00 m	130.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	