

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1961** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Anamaria	31 ani	F	1.60 m	60.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Rodii	170 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1961** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Anamaria	31 ani	F	1.60 m	60.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1961 din data: 14.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Anamaria	31 ani	F	1.60 m	60.2 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1961** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Anamaria	31 ani	F	1.60 m	60.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1961** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Anamaria	31 ani	F	1.60 m	60.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1961** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Anamaria	31 ani	F	1.60 m	60.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Rodii	170 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1961** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoinescu Anamaria	31 ani	F	1.60 m	60.2 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	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	