

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1968** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Ramona	36 ani	F	1.72 m	86.5 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	Portocale	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	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1968** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Ramona	36 ani	F	1.72 m	86.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	35 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1968** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Ramona	36 ani	F	1.72 m	86.5 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	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1968** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Ramona	36 ani	F	1.72 m	86.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1968** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Ramona	36 ani	F	1.72 m	86.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1968** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Ramona	36 ani	F	1.72 m	86.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1968** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Ramona	36 ani	F	1.72 m	86.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	