

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1988** din data: **06.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panin Bianca	21 ani	F	1.61 m	92.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1988** din data: **06.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panin Bianca	21 ani	F	1.61 m	92.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1988 din data: 06.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panin Bianca	21 ani	F	1.61 m	92.8 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	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1988 din data: 06.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panin Bianca	21 ani	F	1.61 m	92.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1988 din data: 06.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panin Bianca	21 ani	F	1.61 m	92.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sos bolognese	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1988 din data: 06.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panin Bianca	21 ani	F	1.61 m	92.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de ovaz	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1988** din data: **06.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panin Bianca	21 ani	F	1.61 m	92.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Caju	20 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	