

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1996 din data: 19.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Andreea	35 ani	F	1.65 m	77 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	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1996 din data: 19.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Andreea	35 ani	F	1.65 m	77 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Fistic	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1996** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Andreea	35 ani	F	1.65 m	77 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1996** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Andreea	35 ani	F	1.65 m	77 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Joi	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1996** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Andreea	35 ani	F	1.65 m	77 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	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Fistic	25 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1996** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Andreea	35 ani	F	1.65 m	77 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1996** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Andreea	35 ani	F	1.65 m	77 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	