

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2010** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaceanu Emanuela	29 ani	F	1.69 m	78.5 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	Capsuni	400 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2010** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaceanu Emanuela	29 ani	F	1.69 m	78.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2010** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaceanu Emanuela	29 ani	F	1.69 m	78.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	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 de gatit 15%	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2010** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaceanu Emanuela	29 ani	F	1.69 m	78.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2010** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaceanu Emanuela	29 ani	F	1.69 m	78.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2010** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaceanu Emanuela	29 ani	F	1.69 m	78.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2010** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaceanu Emanuela	29 ani	F	1.69 m	78.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	