

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2021** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihu Ioana	35 ani	F	1.49 m	68.7 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	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Avocado	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2021** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihu Ioana	35 ani	F	1.49 m	68.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Stafide	20 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2021** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihu Ioana	35 ani	F	1.49 m	68.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2021** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihu Ioana	35 ani	F	1.49 m	68.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2021** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihu Ioana	35 ani	F	1.49 m	68.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2021** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihu Ioana	35 ani	F	1.49 m	68.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Dulceata de fructe asortate	15 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2021** din data: **16.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihu Ioana	35 ani	F	1.49 m	68.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	