

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2047** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Ana	31 ani	F	1.63 m	67.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2047** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Ana	31 ani	F	1.63 m	67.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2047 din data: 15.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Ana	31 ani	F	1.63 m	67.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Alune	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2047** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Ana	31 ani	F	1.63 m	67.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2047** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Ana	31 ani	F	1.63 m	67.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	15 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de curcan	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2047** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Ana	31 ani	F	1.63 m	67.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Branza feta	30 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2047** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Ana	31 ani	F	1.63 m	67.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Migdale	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	