

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2063** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	34 ani	F	1.57 m	95.9 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	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2063** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	34 ani	F	1.57 m	95.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2063** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	34 ani	F	1.57 m	95.9 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	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2063** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	34 ani	F	1.57 m	95.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2063** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	34 ani	F	1.57 m	95.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Prune uscate	80 g	
Vineri	Gustare I	Caise	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2063** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	34 ani	F	1.57 m	95.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Castraveti	100 g	
		Salam de casa	80 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2063** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	34 ani	F	1.57 m	95.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	