

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2117** din data: **17.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balog Adriana	26 ani	F	1.55 m	66 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2117** din data: **17.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balog Adriana	26 ani	F	1.55 m	66 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2117** din data: **17.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balog Adriana	26 ani	F	1.55 m	66 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Sunca Praga	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2117 din data: 17.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balog Adriana	26 ani	F	1.55 m	66 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2117** din data: **17.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balog Adriana	26 ani	F	1.55 m	66 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2117** din data: **17.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balog Adriana	26 ani	F	1.55 m	66 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 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	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2117** din data: **17.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balog Adriana	26 ani	F	1.55 m	66 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam uscat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	