

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2180** din data: **07.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fulop Adriana	22 ani	F	1.55 m	78.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2180** din data: **07.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fulop Adriana	22 ani	F	1.55 m	78.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2180** din data: **07.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fulop Adriana	22 ani	F	1.55 m	78.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2180** din data: **07.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fulop Adriana	22 ani	F	1.55 m	78.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2180** din data: **07.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fulop Adriana	22 ani	F	1.55 m	78.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Pastrav	100 g	
		Broccoli (congelat)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2180** din data: **07.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fulop Adriana	22 ani	F	1.55 m	78.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2180** din data: **07.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fulop Adriana	22 ani	F	1.55 m	78.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	