

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2246** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nila Andrei	42 ani	M	1.72 m	92.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Urda	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2246** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nila Andrei	42 ani	M	1.72 m	92.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2246** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nila Andrei	42 ani	M	1.72 m	92.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2246** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nila Andrei	42 ani	M	1.72 m	92.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	200 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2246** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nila Andrei	42 ani	M	1.72 m	92.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	40 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2246** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nila Andrei	42 ani	M	1.72 m	92.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	200 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	200 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2246** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nila Andrei	42 ani	M	1.72 m	92.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	200 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	