

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2252** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iova Andreea	31 ani	F	1.66 m	90.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Muschi file	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2252** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iova Andreea	31 ani	F	1.66 m	90.3 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2252 din data: 12.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iova Andreea	31 ani	F	1.66 m	90.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2252** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iova Andreea	31 ani	F	1.66 m	90.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2252** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iova Andreea	31 ani	F	1.66 m	90.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2252** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iova Andreea	31 ani	F	1.66 m	90.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 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	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2252** din data: **12.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iova Andreea	31 ani	F	1.66 m	90.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	