

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1205** din data: **26.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	32 ani	F	1.64 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1205** din data: **26.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	32 ani	F	1.64 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	30 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1205** din data: **26.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	32 ani	F	1.64 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1205** din data: **26.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	32 ani	F	1.64 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1205** din data: **26.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	32 ani	F	1.64 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1205** din data: **26.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	32 ani	F	1.64 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1205** din data: **26.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	32 ani	F	1.64 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	70 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	