

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1398** din data: **26.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucos Anamaria/Gabriela	40 ani	F	1.65 m	92.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Cascaval ras	30 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1398** din data: **26.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucos Anamaria/Gabriela	40 ani	F	1.65 m	92.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Marti	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1398** din data: **26.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucos Anamaria/Gabriela	40 ani	F	1.65 m	92.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Cascaval	30 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1398** din data: **26.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucos Anamaria/Gabriela	40 ani	F	1.65 m	92.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1398** din data: **26.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucos Anamaria/Gabriela	40 ani	F	1.65 m	92.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1398** din data: **26.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucos Anamaria/Gabriela	40 ani	F	1.65 m	92.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1398** din data: **26.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucos Anamaria/Gabriela	40 ani	F	1.65 m	92.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	