

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1446** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greta Jurj	29 ani	F	1.65 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Migdale	25 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1446** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greta Jurj	29 ani	F	1.65 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1446** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greta Jurj	29 ani	F	1.65 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Castane coapte	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1446** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greta Jurj	29 ani	F	1.65 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ton	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1446** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greta Jurj	29 ani	F	1.65 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1446** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greta Jurj	29 ani	F	1.65 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1446** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greta Jurj	29 ani	F	1.65 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Guacamole	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	350 g	
Duminica	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Hummus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	