

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1469** din data: **22.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Raluca	44 ani	M	1.65 m	90 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1469** din data: **22.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Raluca	44 ani	M	1.65 m	90 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1469** din data: **22.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Raluca	44 ani	M	1.65 m	90 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1469** din data: **22.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Raluca	44 ani	M	1.65 m	90 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Parizer	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1469** din data: **22.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Raluca	44 ani	M	1.65 m	90 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1469** din data: **22.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Raluca	44 ani	M	1.65 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1469** din data: **22.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Raluca	44 ani	M	1.65 m	90 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	30 g	