

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1515** din data: **03.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilia Lupsa	41 ani	F	1.64 m	52.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1515** din data: **03.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilia Lupsa	41 ani	F	1.64 m	52.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	70 g	
Marti	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 20%	50 g	
Marti	Gustare II	Struguri	300 g	
Marti	Cina	Zacusca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1515** din data: **03.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilia Lupsa	41 ani	F	1.64 m	52.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	70 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1515** din data: **03.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilia Lupsa	41 ani	F	1.64 m	52.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
Joi	Gustare I	Migdale	40 g	
Joi	Pranz	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	40 g	
Joi	Gustare II	Banane	300 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1515** din data: **03.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilia Lupsa	41 ani	F	1.64 m	52.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Chia	40 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	70 g	
Vineri	Pranz	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare II	Struguri	300 g	
Vineri	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1515** din data: **03.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilia Lupsa	41 ani	F	1.64 m	52.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Naut fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1515** din data: **03.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilia Lupsa	41 ani	F	1.64 m	52.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti	70 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	