

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1533** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Ondina	42 ani	F	1.58 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Rodii	170 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1533** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Ondina	42 ani	F	1.58 m	65 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Afine	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1533** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Ondina	42 ani	F	1.58 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1533** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Ondina	42 ani	F	1.58 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1533** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Ondina	42 ani	F	1.58 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Afine	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1533** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Ondina	42 ani	F	1.58 m	65 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Rodii	170 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1533** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Ondina	42 ani	F	1.58 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	