MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1558** din data: **26.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernath Dana	**48 ani**	**F**	**1.68 m**	**87.9 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Avocado	**50** g	
		OU fiert	**50** g	
Luni	**Gustare I**	Clementine	**300** g	
Luni	**Pranz**	Cartofi fierti	**150** g	
		Unt	**10** g	
		Pulpa de pui la gratar	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**100** g	
Luni	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Luni	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Sunca Praga	**100** g	
		OU fiert	**50** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1558** din data: **26.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernath Dana	**48 ani**	**F**	**1.68 m**	**87.9 kg**

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	**Mic dejun**	Lapte de vaca 1,5	**200** g	
		Musli cu fructe	**35** g	
Marti	**Gustare I**	Lapte batut 2% Napolact	**330** g	
Marti	**Pranz**	Porumb fiert	**150** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	**100** g	
		Masline negre	**30** g	
Marti	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Marti	**Cina**	Broccoli (congelat)	**200** g	
		Somon	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1558** din data: **26.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernath Dana	**48 ani**	**F**	**1.68 m**	**87.9 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Zacusca	**150** g	
Miercuri	**Gustare I**	Pere	**250** g	
Miercuri	**Pranz**	Linte gatita cu legume	**300** g	
Miercuri	**Gustare II**	Lapte batut 2% Napolact	**330** g	
Miercuri	**Cina**	Fasole verde sote	**200** g	
		Piept de pui file, fara piele	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1558** din data: **26.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernath Dana	**48 ani**	**F**	**1.68 m**	**87.9 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Unt de arahide	**20** g	
		Banane	**50** g	
Joi	**Gustare I**	Ciocolata stevie	**30** g	
Joi	**Pranz**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Branza Brie	**50** g	
		Nuci	**20** g	
Joi	**Gustare II**	Migdale	**25** g	
Joi	**Cina**	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	**200** g	
		Ficatei de pui	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1558** din data: **26.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernath Dana	**48 ani**	**F**	**1.68 m**	**87.9 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Merisoare deshidratate	**50** g	
		Iaurt 2%	**150** g	
Vineri	**Gustare I**	Clementine	**300** g	
Vineri	**Pranz**	Mix legume mexicane	**250** g	
		Unt	**10** g	
		Carne slaba de porc	**100** g	
Vineri	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Vineri	**Cina**	Omleta simpla	**100** g	
		Sunca Praga	**50** g	
		Ardei Gras	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1558** din data: **26.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernath Dana	**48 ani**	**F**	**1.68 m**	**87.9 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Lapte batut 2% Napolact	**330** g	
		Chia	**15** g	
Sambata	**Gustare I**	Banane	**150** g	
Sambata	**Pranz**	Mancare de spanac	**300** g	
		Pulpa de pui la gratar	**100** g	
Sambata	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Sambata	**Cina**	Avocado	**100** g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	**50** g	
		Rosii cherry	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1558** din data: **26.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bernath Dana	**48 ani**	**F**	**1.68 m**	**87.9 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Oua ochiuri	**100** g	
		Paine integrala	**30** g	
Duminica	**Gustare I**	Pere	**250** g	
Duminica	**Pranz**	Humus	**200** g	
		Ardei Gras	**100** g	
Duminica	**Gustare II**	Migdale	**25** g	
Duminica	**Cina**	Prosciutto crudo	**100** g	
		Rosii	**100** g	