

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1569** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Timea	36 ani	F	1.76 m	125 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	30 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1569** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Timea	36 ani	F	1.76 m	125 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1569** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Timea	36 ani	F	1.76 m	125 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1569** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Timea	36 ani	F	1.76 m	125 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1569** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Timea	36 ani	F	1.76 m	125 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zacusca	80 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1569** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Timea	36 ani	F	1.76 m	125 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	50 g	
		Piept de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1569** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Timea	36 ani	F	1.76 m	125 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	