

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1603** din data: **04.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Ionela	22 ani	F	1.67 m	63.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1603** din data: **04.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Ionela	22 ani	F	1.67 m	63.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Marti	Gustare I	Ayran	350 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	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Unt	10 g	
		Salau	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1603** din data: **04.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Ionela	22 ani	F	1.67 m	63.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Ayran	350 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1603** din data: **04.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Ionela	22 ani	F	1.67 m	63.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1603** din data: **04.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Ionela	22 ani	F	1.67 m	63.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1603** din data: **04.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Ionela	22 ani	F	1.67 m	63.4 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	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1603** din data: **04.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Ionela	22 ani	F	1.67 m	63.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	
Duminica	Gustare II	Ayran	350 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	