

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1640** din data: **08.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Ananaria	32 ani	F	1.72 m	80.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1640** din data: **08.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Ananaria	32 ani	F	1.72 m	80.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1640** din data: **08.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Ananaria	32 ani	F	1.72 m	80.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1640 din data: 08.04.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Ananaria	32 ani	F	1.72 m	80.4 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	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1640** din data: **08.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Ananaria	32 ani	F	1.72 m	80.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prune uscate	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	525 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1640** din data: **08.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Ananaria	32 ani	F	1.72 m	80.4 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	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1640** din data: **08.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Ananaria	32 ani	F	1.72 m	80.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	