

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1653** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marchis Eudochia	35 ani	F	1.54 m	58.5 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	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza feta	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1653** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marchis Eudochia	35 ani	F	1.54 m	58.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Spanac fiert	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1653** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marchis Eudochia	35 ani	F	1.54 m	58.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	15 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1653** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marchis Eudochia	35 ani	F	1.54 m	58.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1653** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marchis Eudochia	35 ani	F	1.54 m	58.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	15 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1653** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marchis Eudochia	35 ani	F	1.54 m	58.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1653** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marchis Eudochia	35 ani	F	1.54 m	58.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	15 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	