

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1655** din data: **27.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Notaros Timea	28 ani	F	1.69 m	76.8 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	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Cascaval ras	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1655** din data: **27.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Notaros Timea	28 ani	F	1.69 m	76.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1655** din data: **27.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Notaros Timea	28 ani	F	1.69 m	76.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1655** din data: **27.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Notaros Timea	28 ani	F	1.69 m	76.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1655** din data: **27.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Notaros Timea	28 ani	F	1.69 m	76.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Afine	50 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1655** din data: **27.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Notaros Timea	28 ani	F	1.69 m	76.8 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	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficat de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1655** din data: **27.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Notaros Timea	28 ani	F	1.69 m	76.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza feta	50 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	200 g	