

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1667** din data: **13.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zaha Ramona	33 ani	F	1.64 m	71.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficat de pui fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1667** din data: **13.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zaha Ramona	33 ani	F	1.64 m	71.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1667** din data: **13.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zaha Ramona	33 ani	F	1.64 m	71.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1667** din data: **13.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zaha Ramona	33 ani	F	1.64 m	71.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Gorgonzola	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	20 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1667** din data: **13.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zaha Ramona	33 ani	F	1.64 m	71.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1667** din data: **13.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zaha Ramona	33 ani	F	1.64 m	71.9 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	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1667** din data: **13.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zaha Ramona	33 ani	F	1.64 m	71.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	