

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1689** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borbiro Emilia	54 ani	F	1.68 m	83 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	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1689** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borbiro Emilia	54 ani	F	1.68 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de cocos si migdale Alpro	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1689** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borbiro Emilia	54 ani	F	1.68 m	83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Chia	25 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1689** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borbiro Emilia	54 ani	F	1.68 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1689** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borbiro Emilia	54 ani	F	1.68 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de cocos si migdale Alpro	200 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1689** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borbiro Emilia	54 ani	F	1.68 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1689** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borbiro Emilia	54 ani	F	1.68 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pipote si inimi cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	