

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1719** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Denisa	23 ani	F	1.70 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1719** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Denisa	23 ani	F	1.70 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 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-1719** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Denisa	23 ani	F	1.70 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1719** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Denisa	23 ani	F	1.70 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1719** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Denisa	23 ani	F	1.70 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1719** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Denisa	23 ani	F	1.70 m	74 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	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1719** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Denisa	23 ani	F	1.70 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	