

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1737** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Ani	43 ani	F	1.60 m	60.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1737** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Ani	43 ani	F	1.60 m	60.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1737** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Ani	43 ani	F	1.60 m	60.2 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	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1737** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Ani	43 ani	F	1.60 m	60.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	400 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1737** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Ani	43 ani	F	1.60 m	60.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1737** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Ani	43 ani	F	1.60 m	60.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1737** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Ani	43 ani	F	1.60 m	60.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	