

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1745** din data: **08.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Motorca	40 ani	F	1.69 m	78.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1745** din data: **08.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Motorca	40 ani	F	1.69 m	78.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 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	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1745** din data: **08.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Motorca	40 ani	F	1.69 m	78.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1745** din data: **08.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Motorca	40 ani	F	1.69 m	78.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1745** din data: **08.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Motorca	40 ani	F	1.69 m	78.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Salau	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1745** din data: **08.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Motorca	40 ani	F	1.69 m	78.7 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	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1745** din data: **08.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Motorca	40 ani	F	1.69 m	78.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	