

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1749** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Adriana/Iasmina	44 ani	F	1.64 m	92 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1749** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Adriana/Iasmina	44 ani	F	1.64 m	92 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	45 g	
Marti	Gustare I	Afine	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ayran	400 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1749** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Adriana/Iasmina	44 ani	F	1.64 m	92 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	350 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1749** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Adriana/Iasmina	44 ani	F	1.64 m	92 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1749** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Adriana/Iasmina	44 ani	F	1.64 m	92 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Afine	300 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1749** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Adriana/Iasmina	44 ani	F	1.64 m	92 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Ayran	400 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Spanac	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1749** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Adriana/Iasmina	44 ani	F	1.64 m	92 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Afine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Avocado	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	