

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1772** din data: **16.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Stana Alina	37 ani	F	1.65 m	83.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1772** din data: **16.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Stana Alina	37 ani	F	1.65 m	83.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1772** din data: **16.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Stana Alina	37 ani	F	1.65 m	83.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Branza Camembert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1772** din data: **16.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Stana Alina	37 ani	F	1.65 m	83.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Telemea capra	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1772** din data: **16.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Stana Alina	37 ani	F	1.65 m	83.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de migdale	150 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1772** din data: **16.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Stana Alina	37 ani	F	1.65 m	83.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1772** din data: **16.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Omescu Stana Alina	37 ani	F	1.65 m	83.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	