

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1775** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Anita	34 ani	F	1.59 m	79.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	350 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1775** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Anita	34 ani	F	1.59 m	79.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1775** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Anita	34 ani	F	1.59 m	79.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1775** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Anita	34 ani	F	1.59 m	79.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	35 g	
		Cascaval	35 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1775** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Anita	34 ani	F	1.59 m	79.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1775** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Anita	34 ani	F	1.59 m	79.3 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	Nuci	25 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	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1775** din data: **17.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Anita	34 ani	F	1.59 m	79.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	350 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	