

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1816** din data: **29.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherehes Ramona	32 ani	F	1.62 m	65.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Rosii	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1816** din data: **29.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherehes Ramona	32 ani	F	1.62 m	65.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1816** din data: **29.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherehes Ramona	32 ani	F	1.62 m	65.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ardei Gras	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1816** din data: **29.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherehes Ramona	32 ani	F	1.62 m	65.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1816** din data: **29.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherehes Ramona	32 ani	F	1.62 m	65.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Urda	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1816** din data: **29.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherehes Ramona	32 ani	F	1.62 m	65.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1816** din data: **29.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherehes Ramona	32 ani	F	1.62 m	65.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	