

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1820** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Laura	45 ani	F	1.57 m	97.3 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	Struguri	170 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	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-1820** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Laura	45 ani	F	1.57 m	97.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 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	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1820** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Laura	45 ani	F	1.57 m	97.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1820** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Laura	45 ani	F	1.57 m	97.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1820** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Laura	45 ani	F	1.57 m	97.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1820** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Laura	45 ani	F	1.57 m	97.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1820** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Laura	45 ani	F	1.57 m	97.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	