

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1418** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgescu Mariana	66 ani	F	1.59 m	88.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1418** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgescu Mariana	66 ani	F	1.59 m	88.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Apa	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1418** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgescu Mariana	66 ani	F	1.59 m	88.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	25 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Branza Camembert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1418** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgescu Mariana	66 ani	F	1.59 m	88.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Pranz	Avocado	50 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Muschi slab de porc gatit	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1418** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgescu Mariana	66 ani	F	1.59 m	88.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Spanac	200 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1418** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgescu Mariana	66 ani	F	1.59 m	88.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1418** din data: **14.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgescu Mariana	66 ani	F	1.59 m	88.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Camembert	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	