

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1687** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Raluca	47 ani	F	1.70 m	116.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1687** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Raluca	47 ani	F	1.70 m	116.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de cocos si migdale Alpro	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1687** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Raluca	47 ani	F	1.70 m	116.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1687 din data: 24.05.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Raluca	47 ani	F	1.70 m	116.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Iaurt cocos fara zahar	150 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1687** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Raluca	47 ani	F	1.70 m	116.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de cocos si migdale Alpro	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Compot dietetic	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Salata verde	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1687** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Raluca	47 ani	F	1.70 m	116.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de cocos si migdale Alpro	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pastrav	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1687** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Raluca	47 ani	F	1.70 m	116.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	100 g	