

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1839** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Natalia	42 ani	F	1.62 m	87.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Dovleac copt	600 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1839** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Natalia	42 ani	F	1.62 m	87.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1839** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Natalia	42 ani	F	1.62 m	87.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1839** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Natalia	42 ani	F	1.62 m	87.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1839** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Natalia	42 ani	F	1.62 m	87.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Dovleac (copt)	600 g	
Vineri	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1839** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Natalia	42 ani	F	1.62 m	87.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1839** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Natalia	42 ani	F	1.62 m	87.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Dovleac copt	600 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	