

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1897** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stepan Valentina	43 ani	F	1.62 m	78 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	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12%	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1897** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stepan Valentina	43 ani	F	1.62 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somn	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1897** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stepan Valentina	43 ani	F	1.62 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12%	50 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1897** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stepan Valentina	43 ani	F	1.62 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb 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	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1897** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stepan Valentina	43 ani	F	1.62 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1897 din data: 10.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stepan Valentina	43 ani	F	1.62 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1897** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stepan Valentina	43 ani	F	1.62 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somn	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	