

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1904 din data: 16.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Diana	30 ani	F	1.63 m	66.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1904 din data: 16.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Diana	30 ani	F	1.63 m	66.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1904** din data: **16.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Diana	30 ani	F	1.63 m	66.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1904 din data: 16.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Diana	30 ani	F	1.63 m	66.9 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	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	200 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1904 din data: 16.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Diana	30 ani	F	1.63 m	66.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1904** din data: **16.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Diana	30 ani	F	1.63 m	66.9 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	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1904** din data: **16.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Diana	30 ani	F	1.63 m	66.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Seminte de dovleac	30 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	