

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1905** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jakab Mihaela	59 ani	F	1.53 m	58.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de capra	30 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1905** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jakab Mihaela	59 ani	F	1.53 m	58.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 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	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1905** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jakab Mihaela	59 ani	F	1.53 m	58.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Salau gatit	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1905 din data: 17.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jakab Mihaela	59 ani	F	1.53 m	58.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de capra	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12%	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1905** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jakab Mihaela	59 ani	F	1.53 m	58.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1905** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jakab Mihaela	59 ani	F	1.53 m	58.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	30 g	
Sambata	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1905** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jakab Mihaela	59 ani	F	1.53 m	58.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Duminica	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	50 g	