

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1907 din data: 17.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	34 ani	F	1.71 m	63 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mango	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1907 din data: 17.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	34 ani	F	1.71 m	63 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1907 din data: 17.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	34 ani	F	1.71 m	63 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane	30 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1907 din data: 17.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	34 ani	F	1.71 m	63 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1907** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	34 ani	F	1.71 m	63 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ceapa	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1907** din data: **17.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	34 ani	F	1.71 m	63 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Caju	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Miere	25 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Sambata	Gustare II	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Sambata	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1907 din data: 17.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	34 ani	F	1.71 m	63 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Lipie	60 g	
		Rosii	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	150 g	