

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1923 din data: 06.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duka Lilla	29 ani	F	1.69 m	99.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Bulgur	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Seminte de dovleac	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1923** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duka Lilla	29 ani	F	1.69 m	99.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1923 din data: 06.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duka Lilla	29 ani	F	1.69 m	99.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1923** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duka Lilla	29 ani	F	1.69 m	99.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1923** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duka Lilla	29 ani	F	1.69 m	99.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare II	Seminte de dovleac	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1923** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duka Lilla	29 ani	F	1.69 m	99.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1923 din data: 06.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duka Lilla	29 ani	F	1.69 m	99.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Salau gatit	100 g	