

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1927** din data: **09.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musat Simona	40 ani	F	1.62 m	69.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1927** din data: **09.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musat Simona	40 ani	F	1.62 m	69.7 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	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1927 din data: 09.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musat Simona	40 ani	F	1.62 m	69.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Clementine	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1927** din data: **09.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musat Simona	40 ani	F	1.62 m	69.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Gorgonzola	50 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Pranz	Gorgonzola	50 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1927** din data: **09.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musat Simona	40 ani	F	1.62 m	69.7 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stvie	30 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1927** din data: **09.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musat Simona	40 ani	F	1.62 m	69.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Miere	20 g	
		Caju	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1927** din data: **09.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musat Simona	40 ani	F	1.62 m	69.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	