

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1935** din data: **17.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fildan Ramona	35 ani	F	1.62 m	58.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti fara gluten, fara zahar	35 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Iaurt cocos fara zahar	100 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1935 din data: 17.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fildan Ramona	35 ani	F	1.62 m	58.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de ovaz	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Orez expandat SanoVita	40 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1935** din data: **17.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fildan Ramona	35 ani	F	1.62 m	58.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Cascaval vegetal	50 g	
		Ridichi	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mango	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval vegetal	30 g	
		Smantana vegetala 15% Creme Cuisine Meggle	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1935 din data: 17.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fildan Ramona	35 ani	F	1.62 m	58.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Fulgi de porumb	30 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara gluten, fara zahar	35 g	
Joi	Cina	Ardei Gras	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1935** din data: **17.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fildan Ramona	35 ani	F	1.62 m	58.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Orez expandat SanoVita	30 g	
Vineri	Gustare I	Mango	200 g	
Vineri	Pranz	Morcovi	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt cocos fara zahar	100 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1935** din data: **17.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fildan Ramona	35 ani	F	1.62 m	58.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara gluten, fara zahar	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Seminte decorticate canepa	15 g	
		Iaurt cocos fara zahar	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana vegetala 15% Creme Cuisine Meggle	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1935** din data: **17.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fildan Ramona	35 ani	F	1.62 m	58.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine fara gluten	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mango	200 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Orez expandat SanoVita	40 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	