

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1941** din data: **25.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Camelia	47 ani	F	1.66 m	95.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	30 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Unt	10 g	
		Fitofag	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1941** din data: **25.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Camelia	47 ani	F	1.66 m	95.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Merisoare deshidratate	15 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1941** din data: **25.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Camelia	47 ani	F	1.66 m	95.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Urda	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1941** din data: **25.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Camelia	47 ani	F	1.66 m	95.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1941 din data: 25.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Camelia	47 ani	F	1.66 m	95.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Crap	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1941** din data: **25.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Camelia	47 ani	F	1.66 m	95.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Ardei Gras	100 g	
		Humus	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salau	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1941** din data: **25.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Camelia	47 ani	F	1.66 m	95.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	