

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1946** din data: **01.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Cristina	37 ani	F	1.65 m	86.9 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	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 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-1946** din data: **01.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Cristina	37 ani	F	1.65 m	86.9 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	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1946** din data: **01.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Cristina	37 ani	F	1.65 m	86.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1946 din data: 01.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Cristina	37 ani	F	1.65 m	86.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1946** din data: **01.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Cristina	37 ani	F	1.65 m	86.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Somon	100 g	
		Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1946 din data: 01.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Cristina	37 ani	F	1.65 m	86.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	50 g	
		Chia	10 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1946 din data: 01.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Cristina	37 ani	F	1.65 m	86.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de Sibiu	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Masline negre	30 g	