

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1947** din data: **02.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Vasile	42 ani	F	1.68 m	75 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	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Cascaval	15 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-1947 din data: 02.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Vasile	42 ani	F	1.68 m	75 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1947 din data: 02.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Vasile	42 ani	F	1.68 m	75 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1947 din data: 02.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Vasile	42 ani	F	1.68 m	75 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	25 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1947** din data: **02.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Vasile	42 ani	F	1.68 m	75 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	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	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Spanac	200 g	
		Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1947** din data: **02.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Vasile	42 ani	F	1.68 m	75 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1947 din data: 02.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Vasile	42 ani	F	1.68 m	75 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Ridichi	100 g	