

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1949** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Rodica	52 ani	F	1.66 m	69.3 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	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1949** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Rodica	52 ani	F	1.66 m	69.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1949** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Rodica	52 ani	F	1.66 m	69.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1949 din data: 03.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Rodica	52 ani	F	1.66 m	69.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	25 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1949** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Rodica	52 ani	F	1.66 m	69.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1949 din data: 03.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Rodica	52 ani	F	1.66 m	69.3 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	Humus	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Chia	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1949** din data: **03.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Rodica	52 ani	F	1.66 m	69.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Mozzarella light	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	