

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1951 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Loredanna	39 ani	F	1.00 m	66 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1951 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Loredanna	39 ani	F	1.00 m	66 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Pomelo	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Varza de Bruxelles	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1951** din data: **05.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Loredanna	39 ani	F	1.00 m	66 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 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-1951 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Loredanna	39 ani	F	1.00 m	66 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Pomelo	300 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: <u>RT-1951</u> din data: <u>05.03.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Loredanna	39 ani	F	1.00 m	66 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Afine	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1951** din data: **05.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Loredanna	39 ani	F	1.00 m	66 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cascaval vegetal	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval vegetal	50 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1951 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Loredanna	39 ani	F	1.00 m	66 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
Duminica	Gustare I	Pomelo	300 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	30 g	
		Somon afumat	50 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Varza calita	200 g	