

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1954** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Liliana	53 ani	F	1.70 m	105.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Castraveti	150 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1954** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Liliana	53 ani	F	1.70 m	105.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Fulgi de ovaz	25 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Conserva de fasole alba boabe	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1954 din data: 06.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Liliana	53 ani	F	1.70 m	105.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci champignon	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Cascaval vegetal	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1954** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Liliana	53 ani	F	1.70 m	105.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Tofu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1954** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Liliana	53 ani	F	1.70 m	105.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Cascaval vegetal	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1954** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Liliana	53 ani	F	1.70 m	105.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Tofu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1954** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Liliana	53 ani	F	1.70 m	105.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval vegetal	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Seminte decorticate canepa	20 g	
		Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	