

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1957** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doda Roxana	36 ani	F	1.60 m	76.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1957** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doda Roxana	36 ani	F	1.60 m	76.7 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	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1957** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doda Roxana	36 ani	F	1.60 m	76.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Humus	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1957** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doda Roxana	36 ani	F	1.60 m	76.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1957** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doda Roxana	36 ani	F	1.60 m	76.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1957** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doda Roxana	36 ani	F	1.60 m	76.7 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	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Salau gatit	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1957** din data: **10.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doda Roxana	36 ani	F	1.60 m	76.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	80 g	
		Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	