

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1966** din data: **18.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	53 ani	F	1.67 m	93 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1966 din data: 18.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	53 ani	F	1.67 m	93 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1966 din data: 18.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	53 ani	F	1.67 m	93 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1966 din data: 18.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	53 ani	F	1.67 m	93 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1966** din data: **18.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	53 ani	F	1.67 m	93 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Nuci	25 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1966 din data: 18.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	53 ani	F	1.67 m	93 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1966 din data: 18.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	53 ani	F	1.67 m	93 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	