

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1970** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicoleta	35 ani	F	1.59 m	57.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1970 din data: 22.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicoleta	35 ani	F	1.59 m	57.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Merisoare deshidratate	15 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	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1970 din data: 22.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicoleta	35 ani	F	1.59 m	57.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	20 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1970** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicoleta	35 ani	F	1.59 m	57.2 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	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1970** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicoleta	35 ani	F	1.59 m	57.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1970 din data: 22.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicoleta	35 ani	F	1.59 m	57.2 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	Piept de pui	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1970** din data: **22.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicoleta	35 ani	F	1.59 m	57.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	