

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1972 din data: 24.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Crina	38 ani	F	1.66 m	102.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 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-1972 din data: 24.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Crina	38 ani	F	1.66 m	102.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1972** din data: **24.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Crina	38 ani	F	1.66 m	102.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1972 din data: 24.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Crina	38 ani	F	1.66 m	102.6 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	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1972 din data: 24.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Crina	38 ani	F	1.66 m	102.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1972 din data: 24.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Crina	38 ani	F	1.66 m	102.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1972** din data: **24.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baciu Crina	38 ani	F	1.66 m	102.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	