

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1978 din data: 29.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gheorghe Elena	47 ani	F	1.74 m	79 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	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1978** din data: **29.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gheorghe Elena	47 ani	F	1.74 m	79 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	45 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 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	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1978 din data: 29.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gheorghe Elena	47 ani	F	1.74 m	79 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	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1978** din data: **29.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gheorghe Elena	47 ani	F	1.74 m	79 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1978 din data: 29.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gheorghe Elena	47 ani	F	1.74 m	79 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1978** din data: **29.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gheorghe Elena	47 ani	F	1.74 m	79 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1978** din data: **29.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gheorghe Elena	47 ani	F	1.74 m	79 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Muschi file	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	