

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1979 din data: 30.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martin Claudia	48 ani	F	1.70 m	123.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Sos de ciuperci	150 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-1979 din data: 30.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martin Claudia	48 ani	F	1.70 m	123.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Fulgi de ovaz	20 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1979 din data: 30.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martin Claudia	48 ani	F	1.70 m	123.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1979** din data: **30.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martin Claudia	48 ani	F	1.70 m	123.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Masline negre	30 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1979** din data: **30.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martin Claudia	48 ani	F	1.70 m	123.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1979** din data: **30.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martin Claudia	48 ani	F	1.70 m	123.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de ovaz	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1979 din data: 30.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martin Claudia	48 ani	F	1.70 m	123.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval vegetal	50 g	
		Paine fara gluten	30 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	