

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1993** din data: **18.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Erika	49 ani	F	1.69 m	74.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1993 din data: 18.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Erika	49 ani	F	1.69 m	74.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Merisoare deshidratate	15 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1993** din data: **18.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Erika	49 ani	F	1.69 m	74.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1993** din data: **18.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Erika	49 ani	F	1.69 m	74.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Ananas, proaspat	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1993** din data: **18.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Erika	49 ani	F	1.69 m	74.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1993** din data: **18.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Erika	49 ani	F	1.69 m	74.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1993** din data: **18.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corb Erika	49 ani	F	1.69 m	74.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	