

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1994** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duckamam Diana	42 ani	F	1.72 m	99.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1994** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duckamam Diana	42 ani	F	1.72 m	99.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1994** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duckamam Diana	42 ani	F	1.72 m	99.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	25 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1994 din data: 19.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duckamam Diana	42 ani	F	1.72 m	99.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1994** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duckamam Diana	42 ani	F	1.72 m	99.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sfecla rosie	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Somon	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1994** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duckamam Diana	42 ani	F	1.72 m	99.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 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-1994** din data: **19.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duckamam Diana	42 ani	F	1.72 m	99.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	