

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2008** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bila Cristina	39 ani	F	1.63 m	81.2 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	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2008** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bila Cristina	39 ani	F	1.63 m	81.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2008** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bila Cristina	39 ani	F	1.63 m	81.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 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-2008** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bila Cristina	39 ani	F	1.63 m	81.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2008** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bila Cristina	39 ani	F	1.63 m	81.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	25 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Ananas, proaspat	300 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2008** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bila Cristina	39 ani	F	1.63 m	81.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ridichi	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Piept de pui	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-2008** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bila Cristina	39 ani	F	1.63 m	81.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	