

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2012** din data: **02.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sora Daniela	51 ani	F	1.57 m	77.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2012** din data: **02.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sora Daniela	51 ani	F	1.57 m	77.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2012** din data: **02.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sora Daniela	51 ani	F	1.57 m	77.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Somon	100 g	
		Broccoli (congelat)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2012** din data: **02.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sora Daniela	51 ani	F	1.57 m	77.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2012** din data: **02.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sora Daniela	51 ani	F	1.57 m	77.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2012** din data: **02.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sora Daniela	51 ani	F	1.57 m	77.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Smantana 12 %grasime	30 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2012** din data: **02.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sora Daniela	51 ani	F	1.57 m	77.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	