

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2013** din data: **03.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Patricia	43 ani	F	1.63 m	111.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 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-2013** din data: **03.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Patricia	43 ani	F	1.63 m	111.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2013** din data: **03.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Patricia	43 ani	F	1.63 m	111.3 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	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Spanac	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2013** din data: **03.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Patricia	43 ani	F	1.63 m	111.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	20 g	
		Mere	50 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2013** din data: **03.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Patricia	43 ani	F	1.63 m	111.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ardei Gras	100 g	
		Humus	200 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2013** din data: **03.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Patricia	43 ani	F	1.63 m	111.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Masline negre	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2013** din data: **03.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Patricia	43 ani	F	1.63 m	111.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	15 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	