

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2025** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roz Luminita	34 ani	F	1.57 m	81.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2025 din data: 18.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roz Luminita	34 ani	F	1.57 m	81.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Zmeura	100 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2025** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roz Luminita	34 ani	F	1.57 m	81.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2025** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roz Luminita	34 ani	F	1.57 m	81.8 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	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2025** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roz Luminita	34 ani	F	1.57 m	81.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2025** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roz Luminita	34 ani	F	1.57 m	81.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2025 din data: 18.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roz Luminita	34 ani	F	1.57 m	81.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	