

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2030** din data: **22.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Raluca	41 ani	F	1.63 m	119 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2030** din data: **22.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Raluca	41 ani	F	1.63 m	119 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 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	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2030** din data: **22.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Raluca	41 ani	F	1.63 m	119 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2030** din data: **22.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Raluca	41 ani	F	1.63 m	119 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	50 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2030** din data: **22.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Raluca	41 ani	F	1.63 m	119 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2030** din data: **22.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Raluca	41 ani	F	1.63 m	119 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2030** din data: **22.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Raluca	41 ani	F	1.63 m	119 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	