

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2037** din data: **28.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	37 ani	F	1.76 m	94.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2037 din data: 28.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	37 ani	F	1.76 m	94.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2037 din data: 28.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	37 ani	F	1.76 m	94.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2037 din data: 28.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	37 ani	F	1.76 m	94.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2037</u> din data: <u>28.05.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	37 ani	F	1.76 m	94.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Pastrav	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2037** din data: **28.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	37 ani	F	1.76 m	94.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2037** din data: **28.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	37 ani	F	1.76 m	94.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Branza feta	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	30 g	
		Piept de pui	100 g	