

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2043** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nimirceag Cristina	53 ani	F	1.65 m	102 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 g	
Luni	Pranz	Bulgur	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Tofu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2043 din data: 13.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nimirceag Cristina	53 ani	F	1.65 m	102 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Budinca proteica fara zahar (lidl)	200 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2043** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nimirceag Cristina	53 ani	F	1.65 m	102 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Chia	20 g	
Miercuri	Gustare I	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Nuci	25 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Tofu	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2043** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nimirceag Cristina	53 ani	F	1.65 m	102 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Budinca proteica fara zahar (lidl)	200 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
		Branza Tofu	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2043** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nimirceag Cristina	53 ani	F	1.65 m	102 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	150 g	
Vineri	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Lipie	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2043** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nimirceag Cristina	53 ani	F	1.65 m	102 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Avocado	100 g	
		Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Budinca proteica fara zahar (lidl)	200 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2043** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nimirceag Cristina	53 ani	F	1.65 m	102 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Urda	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	250 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	