

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2045** din data: **14.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moraru Nicoleta	30 ani	F	1.58 m	67.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 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	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2045 din data: 14.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moraru Nicoleta	30 ani	F	1.58 m	67.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2045** din data: **14.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moraru Nicoleta	30 ani	F	1.58 m	67.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2045 din data: 14.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moraru Nicoleta	30 ani	F	1.58 m	67.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2045** din data: **14.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moraru Nicoleta	30 ani	F	1.58 m	67.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Nuci	25 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2045** din data: **14.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moraru Nicoleta	30 ani	F	1.58 m	67.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Caise	300 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2045** din data: **14.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moraru Nicoleta	30 ani	F	1.58 m	67.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	