

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2052** din data: **19.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignat Daniela	38 ani	F	1.64 m	113.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2052</u> din data: <u>19.06.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignat Daniela	38 ani	F	1.64 m	113.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2052** din data: **19.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignat Daniela	38 ani	F	1.64 m	113.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza feta	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	25 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Pastrav	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2052 din data: 19.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignat Daniela	38 ani	F	1.64 m	113.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2052** din data: **19.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignat Daniela	38 ani	F	1.64 m	113.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Vineri	Gustare I	Caise	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Parmezan	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2052** din data: **19.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignat Daniela	38 ani	F	1.64 m	113.4 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	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2052** din data: **19.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignat Daniela	38 ani	F	1.64 m	113.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	