

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2056** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	43 ani	F	1.67 m	97 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2056** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	43 ani	F	1.67 m	97 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Stafide	15 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Caju	30 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2056** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	43 ani	F	1.67 m	97 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2056 din data: 21.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	43 ani	F	1.67 m	97 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	Caise	300 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2056** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	43 ani	F	1.67 m	97 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Vineri	Gustare I	Caise	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2056** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	43 ani	F	1.67 m	97 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	250 g	
Sambata	Pranz	Pulpa de curcan	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2056** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	43 ani	F	1.67 m	97 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Lipie	60 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Masline negre	50 g	