

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2059** din data: **22.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Monica	56 ani	F	1.53 m	83.7 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	Grapefruit	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2059 din data: 22.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Monica	56 ani	F	1.53 m	83.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2059** din data: **22.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Monica	56 ani	F	1.53 m	83.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2059 din data: 22.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Monica	56 ani	F	1.53 m	83.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Caise	300 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2059** din data: **22.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Monica	56 ani	F	1.53 m	83.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Salau gatit	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2059** din data: **22.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Monica	56 ani	F	1.53 m	83.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2059** din data: **22.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Monica	56 ani	F	1.53 m	83.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Duminica	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	20 g	