

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2061** din data: **24.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Cecilia	34 ani	F	1.66 m	107.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 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: RT-2061 din data: 24.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Cecilia	34 ani	F	1.66 m	107.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2061 din data: 24.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Cecilia	34 ani	F	1.66 m	107.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Sfecla rosie	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2061 din data: 24.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Cecilia	34 ani	F	1.66 m	107.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2061** din data: **24.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Cecilia	34 ani	F	1.66 m	107.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2061** din data: **24.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Cecilia	34 ani	F	1.66 m	107.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2061** din data: **24.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Cecilia	34 ani	F	1.66 m	107.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Masline negre	30 g	