

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2066** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	52 ani	F	1.75 m	87 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	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2066 din data: 28.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	52 ani	F	1.75 m	87 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	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Capere	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2066** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	52 ani	F	1.75 m	87 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2066** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	52 ani	F	1.75 m	87 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2066** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	52 ani	F	1.75 m	87 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Somon	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2066 din data: 28.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	52 ani	F	1.75 m	87 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2066** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	52 ani	F	1.75 m	87 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	