

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2067** din data: **29.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	39 ani	F	1.56 m	70 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	Migdale	25 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 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-2067 din data: 29.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	39 ani	F	1.56 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2067** din data: **29.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	39 ani	F	1.56 m	70 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2067** din data: **29.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	39 ani	F	1.56 m	70 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	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2067 din data: 29.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	39 ani	F	1.56 m	70 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2067** din data: **29.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	39 ani	F	1.56 m	70 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	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2067** din data: **29.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	39 ani	F	1.56 m	70 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Gutui	100 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	