

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2071** din data: **02.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	34 ani	F	1.64 m	84.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Piersici	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2071 din data: 02.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	34 ani	F	1.64 m	84.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	100 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2071 din data: 02.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	34 ani	F	1.64 m	84.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	50 g	
		Muschi file	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2071** din data: **02.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	34 ani	F	1.64 m	84.1 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	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: <u>RT-2071</u> din data: <u>02.07.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	34 ani	F	1.64 m	84.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Telemea de vaca	50 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2071** din data: **02.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	34 ani	F	1.64 m	84.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Visine	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2071** din data: **02.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyasi Renata	34 ani	F	1.64 m	84.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Covrigei	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	