

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2074 din data: 04.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Krakus Mariana	42 ani	F	1.55 m	70 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Smochine uscate	70 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Castraveti murati	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2074 din data: 04.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Krakus Mariana	42 ani	F	1.55 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Apa	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2074** din data: **04.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Krakus Mariana	42 ani	F	1.55 m	70 kg

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	Afine	250 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2074** din data: **04.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Krakus Mariana	42 ani	F	1.55 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	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2074** din data: **04.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Krakus Mariana	42 ani	F	1.55 m	70 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Afine	250 g	
Vineri	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2074 din data: 04.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Krakus Mariana	42 ani	F	1.55 m	70 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2074 din data: 04.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Krakus Mariana	42 ani	F	1.55 m	70 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Smochine uscate	70 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	