

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2075** din data: **05.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcutiu Amalia	31 ani	F	1.60 m	74.7 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Unt	10 g	
		Creveti	120 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2075 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcutiu Amalia	31 ani	F	1.60 m	74.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Zmeura	100 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Carne de iepure de casa	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2075 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcutiu Amalia	31 ani	F	1.60 m	74.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2075 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcutiu Amalia	31 ani	F	1.60 m	74.7 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Somon	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2075 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcutiu Amalia	31 ani	F	1.60 m	74.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Zmeura	250 g	
Vineri	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2075** din data: **05.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcutiu Amalia	31 ani	F	1.60 m	74.7 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	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2075** din data: **05.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcutiu Amalia	31 ani	F	1.60 m	74.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	