

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2076 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Andra	36 ani	F	1.59 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Smantana de gatit 15%	50 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2076 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Andra	36 ani	F	1.59 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2076 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Andra	36 ani	F	1.59 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Gorgonzola	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2076 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Andra	36 ani	F	1.59 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Gorgonzola	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2076 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Andra	36 ani	F	1.59 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2076 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Andra	36 ani	F	1.59 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Crap	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2076 din data: 05.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Andra	36 ani	F	1.59 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza Brie	50 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	