

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2077** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pert Raluca	31 ani	F	1.63 m	95.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2077** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pert Raluca	31 ani	F	1.63 m	95.7 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	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2077** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pert Raluca	31 ani	F	1.63 m	95.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	400 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2077</u> din data: <u>06.07.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pert Raluca	31 ani	F	1.63 m	95.7 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	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	150 g	
Joi	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2077** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pert Raluca	31 ani	F	1.63 m	95.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2077** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pert Raluca	31 ani	F	1.63 m	95.7 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2077 din data: 06.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pert Raluca	31 ani	F	1.63 m	95.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	