

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2082** din data: **11.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Gianina	30 ani	F	1.57 m	97 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2082 din data: 11.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Gianina	30 ani	F	1.57 m	97 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2082 din data: 11.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Gianina	30 ani	F	1.57 m	97 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2082** din data: **11.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Gianina	30 ani	F	1.57 m	97 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Afine	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Halloumi	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2082 din data: 11.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Gianina	30 ani	F	1.57 m	97 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	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2082** din data: **11.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Gianina	30 ani	F	1.57 m	97 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 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	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2082** din data: **11.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Gianina	30 ani	F	1.57 m	97 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	