

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2085** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	50 ani	F	1.70 m	104 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2085** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	50 ani	F	1.70 m	104 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2085** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	50 ani	F	1.70 m	104 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2085 din data: 14.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	50 ani	F	1.70 m	104 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2085** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	50 ani	F	1.70 m	104 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2085** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	50 ani	F	1.70 m	104 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2085** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	50 ani	F	1.70 m	104 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	