

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2094** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Elena	48 ani	F	1.60 m	134.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2094** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Elena	48 ani	F	1.60 m	134.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2094** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Elena	48 ani	F	1.60 m	134.5 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2094** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Elena	48 ani	F	1.60 m	134.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2094 din data: 20.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Elena	48 ani	F	1.60 m	134.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2094** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Elena	48 ani	F	1.60 m	134.5 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	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2094** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Elena	48 ani	F	1.60 m	134.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Pastrav	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	