

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2097 din data: 22.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2097 din data: 22.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2097 din data: 22.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Somon	100 g	
		Broccoli (congelat)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2097** din data: **22.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2097** din data: **22.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 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	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2097** din data: **22.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2097** din data: **22.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	