

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2103** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Daiana	28 ani	F	1.66 m	132 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	30 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 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	Caju	25 g	
Luni	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2103** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Daiana	28 ani	F	1.66 m	132 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2103** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Daiana	28 ani	F	1.66 m	132 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2103** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Daiana	28 ani	F	1.66 m	132 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	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Cascaval ras	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2103** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Daiana	28 ani	F	1.66 m	132 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	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Carnati afumati	80 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2103** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Daiana	28 ani	F	1.66 m	132 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 galben	350 g	
Sambata	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Albus prajit	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2103** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Daiana	28 ani	F	1.66 m	132 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	