

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2109 din data: 01.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	24 ani	F	1.43 m	66.6 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	Pepene rosu	400 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2109** din data: **01.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	24 ani	F	1.43 m	66.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2109** din data: **01.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	24 ani	F	1.43 m	66.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	35 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2109 din data: 01.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	24 ani	F	1.43 m	66.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2109** din data: **01.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	24 ani	F	1.43 m	66.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Caise	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Cascaval ras	30 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2109** din data: **01.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	24 ani	F	1.43 m	66.6 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	Caise	300 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2109 din data: 01.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	24 ani	F	1.43 m	66.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Migdale	20 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	