

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2110** din data: **08.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Nicoleta	49 ani	F	1.56 m	84 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	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2110 din data: 08.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Nicoleta	49 ani	F	1.56 m	84 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2110 din data: 08.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Nicoleta	49 ani	F	1.56 m	84 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	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Masline negre	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2110** din data: **08.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Nicoleta	49 ani	F	1.56 m	84 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2110** din data: **08.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Nicoleta	49 ani	F	1.56 m	84 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2110** din data: **08.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Nicoleta	49 ani	F	1.56 m	84 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2110** din data: **08.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Nicoleta	49 ani	F	1.56 m	84 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Rosii	100 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	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	