

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2119 din data: 19.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Maris	24 ani	F	1.61 m	95 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2119 din data: 19.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Maris	24 ani	F	1.61 m	95 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Ayran	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2119 din data: 19.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Maris	24 ani	F	1.61 m	95 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2119** din data: **19.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Maris	24 ani	F	1.61 m	95 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2119 din data: 19.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Maris	24 ani	F	1.61 m	95 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	25 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Ayran	350 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2119 din data: 19.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Maris	24 ani	F	1.61 m	95 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2119** din data: **19.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Maris	24 ani	F	1.61 m	95 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	