

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2123** din data: **21.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Calimanescu	29 ani	F	1.61 m	90 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2123 din data: 21.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Calimanescu	29 ani	F	1.61 m	90 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2123** din data: **21.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Calimanescu	29 ani	F	1.61 m	90 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	40 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2123 din data: 21.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Calimanescu	29 ani	F	1.61 m	90 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2123 din data: 21.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Calimanescu	29 ani	F	1.61 m	90 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3,5 %	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2123** din data: **21.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Calimanescu	29 ani	F	1.61 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2123** din data: **21.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Calimanescu	29 ani	F	1.61 m	90 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	