

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2124** din data: **22.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coretchi Alexandra	38 ani	F	1.74 m	68.2 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	Nectarine	350 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	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2124** din data: **22.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coretchi Alexandra	38 ani	F	1.74 m	68.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Pere	50 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2124** din data: **22.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coretchi Alexandra	38 ani	F	1.74 m	68.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2124 din data: 22.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coretchi Alexandra	38 ani	F	1.74 m	68.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2124 din data: 22.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coretchi Alexandra	38 ani	F	1.74 m	68.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Pastrav	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2124** din data: **22.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coretchi Alexandra	38 ani	F	1.74 m	68.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Humus	130 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2124** din data: **22.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coretchi Alexandra	38 ani	F	1.74 m	68.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Branza feta	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	350 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	