

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2125 din data: 23.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Lavinia	40 ani	F	1.57 m	58.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Branza feta	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2125 din data: 23.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Lavinia	40 ani	F	1.57 m	58.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2125** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Lavinia	40 ani	F	1.57 m	58.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2125** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Lavinia	40 ani	F	1.57 m	58.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salau gatit	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2125** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Lavinia	40 ani	F	1.57 m	58.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2125** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Lavinia	40 ani	F	1.57 m	58.1 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	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2125 din data: 23.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Lavinia	40 ani	F	1.57 m	58.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	