

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2126** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucsi Rovenă	35 ani	F	1.59 m	66.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2126 din data: 23.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucsi Rovenă	35 ani	F	1.59 m	66.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Caju	20 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Telemea de vaca	50 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Masline verzi	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2126 din data: 23.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucsi Roven	35 ani	F	1.59 m	66.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2126** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucsi Rovenă	35 ani	F	1.59 m	66.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Caju	25 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2126** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucsi Rovena	35 ani	F	1.59 m	66.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2126** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucsi Rovenă	35 ani	F	1.59 m	66.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2126** din data: **23.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucsi Rovenă	35 ani	F	1.59 m	66.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Muschi file	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Caju	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	