

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2132** din data: **01.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Simona	42 ani	F	1.60 m	69.9 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Urda	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2132 din data: 01.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Simona	42 ani	F	1.60 m	69.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2132** din data: **01.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Simona	42 ani	F	1.60 m	69.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2132** din data: **01.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Simona	42 ani	F	1.60 m	69.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2132** din data: **01.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Simona	42 ani	F	1.60 m	69.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Urda	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2132** din data: **01.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Simona	42 ani	F	1.60 m	69.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2132 din data: 01.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Simona	42 ani	F	1.60 m	69.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	