

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2137** din data: **10.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Surdu Victoria	56 ani	F	1.52 m	62 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Nuci	25 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	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-2137 din data: 10.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Surdu Victoria	56 ani	F	1.52 m	62 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2137** din data: **10.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Surdu Victoria	56 ani	F	1.52 m	62 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2137 din data: 10.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Surdu Victoria	56 ani	F	1.52 m	62 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	25 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2137** din data: **10.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Surdu Victoria	56 ani	F	1.52 m	62 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2137** din data: **10.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Surdu Victoria	56 ani	F	1.52 m	62 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	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2137** din data: **10.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Surdu Victoria	56 ani	F	1.52 m	62 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Piept de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	