

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2145** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marilena	32 ani	F	1.68 m	103.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	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	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2145 din data: 22.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marilena	32 ani	F	1.68 m	103.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2145 din data: 22.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marilena	32 ani	F	1.68 m	103.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2145** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marilena	32 ani	F	1.68 m	103.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2145 din data: 22.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marilena	32 ani	F	1.68 m	103.3 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	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2145** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marilena	32 ani	F	1.68 m	103.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2145** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marilena	32 ani	F	1.68 m	103.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Almette	15 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	