

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2147 din data: 26.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Humus	100 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2147** din data: **26.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2147 din data: 26.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Merisoare	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
Miercuri	Gustare I	Merisoare	300 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2147 din data: 26.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	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-2147 din data: 26.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3,5 %	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2147** din data: **26.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Merisoare	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2147 din data: 26.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carmen Pop	45 ani	F	1.63 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Pasta de ton cu avocado	100 g	
		Bruschete (paine integrala sau paine alba)	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Duminica	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	