

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2150 din data: 29.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienaga Daciana	47 ani	F	1.62 m	103.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Crutoane	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2150** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienaga Daciana	47 ani	F	1.62 m	103.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2150 din data: 29.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienaga Daciana	47 ani	F	1.62 m	103.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana vegetala 15% Creme Cuisine Meggle	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2150** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienaga Daciana	47 ani	F	1.62 m	103.1 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	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Tofu	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2150** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienaga Daciana	47 ani	F	1.62 m	103.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2150** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienaga Daciana	47 ani	F	1.62 m	103.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Prune uscate	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2150** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienaga Daciana	47 ani	F	1.62 m	103.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	