

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2157** din data: **06.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	31 ani	F	1.57 m	91.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 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	Ayran	350 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2157 din data: 06.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	31 ani	F	1.57 m	91.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2157 din data: 06.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	31 ani	F	1.57 m	91.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ayran	350 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2157** din data: **06.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	31 ani	F	1.57 m	91.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Ayran	350 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2157** din data: **06.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	31 ani	F	1.57 m	91.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2157** din data: **06.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	31 ani	F	1.57 m	91.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Ayran	350 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	25 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2157 din data: 06.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	31 ani	F	1.57 m	91.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	