

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2158** din data: **10.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urogi Katalin	41 ani	F	1.61 m	71 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	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	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-2158** din data: **10.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urogi Katalin	41 ani	F	1.61 m	71 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2158** din data: **10.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Uroldi Katalin	41 ani	F	1.61 m	71 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2158** din data: **10.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urogdi Katalin	41 ani	F	1.61 m	71 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	25 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	25 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2158 din data: 10.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urogdı Katalin	41 ani	F	1.61 m	71 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	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2158** din data: **10.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urogdı Katalin	41 ani	F	1.61 m	71 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2158** din data: **10.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Uroghi Katalin	41 ani	F	1.61 m	71 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prune uscate	70 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Salau gatit	100 g	