

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2159** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	42 ani	F	1.66 m	75.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Branza feta	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2159 din data: 11.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	42 ani	F	1.66 m	75.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2159** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	42 ani	F	1.66 m	75.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pate vegetal	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Fulgi de drojdie uscata inactiva SanoVita	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2159** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	42 ani	F	1.66 m	75.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	25 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	350 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2159 din data: 11.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	42 ani	F	1.66 m	75.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2159** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	42 ani	F	1.66 m	75.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	70 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	Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Fulgi de drojdie uscata inactiva SanoVita	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2159** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	42 ani	F	1.66 m	75.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	