

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2163** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Teodora	39 ani	F	1.73 m	113.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2163** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Teodora	39 ani	F	1.73 m	113.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2163** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Teodora	39 ani	F	1.73 m	113.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2163 din data: 16.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Teodora	39 ani	F	1.73 m	113.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	30 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sfecla rosie	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Caju	10 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Pastrav	100 g	
		Broccoli (congelat)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2163 din data: 16.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Teodora	39 ani	F	1.73 m	113.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Prune uscate	80 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2163** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Teodora	39 ani	F	1.73 m	113.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ananas, proaspat	300 g	
Sambata	Pranz	Urda	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2163** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Teodora	39 ani	F	1.73 m	113.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	