

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2172** din data: **26.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brinzan Daniela	35 ani	F	1.69 m	51.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2172** din data: **26.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brinzan Daniela	35 ani	F	1.69 m	51.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	35 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Struguri	250 g	
Marti	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 20%	20 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2172** din data: **26.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brinzan Daniela	35 ani	F	1.69 m	51.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	35 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 20%	30 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2172** din data: **26.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brinzan Daniela	35 ani	F	1.69 m	51.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Somon	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2172** din data: **26.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brinzan Daniela	35 ani	F	1.69 m	51.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	35 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Lipie	60 g	
		Ardei Gras	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% Milfina	330 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2172 din data: 26.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brinzan Daniela	35 ani	F	1.69 m	51.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Banane	230 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	290 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2172** din data: **26.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brinzan Daniela	35 ani	F	1.69 m	51.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Somon	100 g	