

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2173** din data: **30.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Emanuela	34 ani	F	1.69 m	103.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2173** din data: **30.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Emanuela	34 ani	F	1.69 m	103.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Clementine	100 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2173** din data: **30.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Emanuela	34 ani	F	1.69 m	103.7 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	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2173 din data: 30.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Emanuela	34 ani	F	1.69 m	103.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	400 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2173** din data: **30.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Emanuela	34 ani	F	1.69 m	103.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Prune uscate	80 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2173** din data: **30.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Emanuela	34 ani	F	1.69 m	103.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de rosii	400 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12%	30 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2173 din data: 30.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Emanuela	34 ani	F	1.69 m	103.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	150 g	