

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2174** din data: **31.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarahoiu Nicoleta	49 ani	F	1.59 m	84 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Iaurt 2%	300 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2174** din data: **31.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarahoiu Nicoleta	49 ani	F	1.59 m	84 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2174** din data: **31.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarahoiu Nicoleta	49 ani	F	1.59 m	84 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Sfecla rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2174 din data: 31.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarahoiu Nicoleta	49 ani	F	1.59 m	84 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2174** din data: **31.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarahoiu Nicoleta	49 ani	F	1.59 m	84 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
		Merisoare deshidratate	20 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2174** din data: **31.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarahoiu Nicoleta	49 ani	F	1.59 m	84 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	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2174** din data: **31.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarahoiu Nicoleta	49 ani	F	1.59 m	84 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	