

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2175 din data: 01.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mici Floarea	43 ani	F	1.64 m	86.5 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	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2175 din data: 01.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mici Floarea	43 ani	F	1.64 m	86.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2175 din data: 01.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mici Floarea	43 ani	F	1.64 m	86.5 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	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2175** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mici Floarea	43 ani	F	1.64 m	86.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	50 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2175 din data: 01.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mici Floarea	43 ani	F	1.64 m	86.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2175** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mici Floarea	43 ani	F	1.64 m	86.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2175** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mici Floarea	43 ani	F	1.64 m	86.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pastrav	100 g	