

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2176 din data: 01.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocza Monika	42 ani	F	1.61 m	64.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2176** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocza Monika	42 ani	F	1.61 m	64.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Clementine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2176** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocza Monika	42 ani	F	1.61 m	64.1 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2176** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocza Monika	42 ani	F	1.61 m	64.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Pangasius	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2176** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocza Monika	42 ani	F	1.61 m	64.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Caju	25 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2176** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocza Monika	42 ani	F	1.61 m	64.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema telina(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2176** din data: **01.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocza Monika	42 ani	F	1.61 m	64.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Curmale	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Avocado	50 g	