

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2178** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragomir Daniela	29 ani	F	1.55 m	60.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2178** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragomir Daniela	29 ani	F	1.55 m	60.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2178** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragomir Daniela	29 ani	F	1.55 m	60.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2178 din data: 05.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragomir Daniela	29 ani	F	1.55 m	60.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2178** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragomir Daniela	29 ani	F	1.55 m	60.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2178** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragomir Daniela	29 ani	F	1.55 m	60.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2178** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragomir Daniela	29 ani	F	1.55 m	60.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	