

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2181** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Diana	39 ani	F	1.74 m	103.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2181** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Diana	39 ani	F	1.74 m	103.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	45 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2181 din data: 08.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Diana	39 ani	F	1.74 m	103.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2181** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Diana	39 ani	F	1.74 m	103.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Prune uscate	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2181 din data: 08.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Diana	39 ani	F	1.74 m	103.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
Vineri	Pranz	Ardei Gras	150 g	
		Humus	180 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2181** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Diana	39 ani	F	1.74 m	103.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Urda	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2181** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Diana	39 ani	F	1.74 m	103.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	