

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2185** din data: **10.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Amalia	28 ani	F	1.66 m	83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Guacamole	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza feta	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2185 din data: 10.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Amalia	28 ani	F	1.66 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mango	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2185** din data: **10.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Amalia	28 ani	F	1.66 m	83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2185 din data: 10.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Amalia	28 ani	F	1.66 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salam de curcan	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2185** din data: **10.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Amalia	28 ani	F	1.66 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Branza Cheddar	30 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2185** din data: **10.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Amalia	28 ani	F	1.66 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de ovaz	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2185** din data: **10.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Amalia	28 ani	F	1.66 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine fara gluten	30 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de curcan	100 g	