

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2186** din data: **13.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guran Maria	56 ani	F	1.57 m	97.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pomelo	350 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2186** din data: **13.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guran Maria	56 ani	F	1.57 m	97.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Amestec legume oriental style (Lidl)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2186** din data: **13.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guran Maria	56 ani	F	1.57 m	97.9 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	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ton proaspat	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2186 din data: 13.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guran Maria	56 ani	F	1.57 m	97.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2186** din data: **13.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guran Maria	56 ani	F	1.57 m	97.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Pomelo	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Creveti	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2186** din data: **13.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guran Maria	56 ani	F	1.57 m	97.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine fara gluten	30 g	
		Dulceata dietetica	20 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Parmezan	35 g	
		Kefir 3,5% grasime	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2186** din data: **13.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guran Maria	56 ani	F	1.57 m	97.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine fara gluten	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Kefir 3,5% grasime	100 g	