

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2187 din data: 14.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malik Anca	35 ani	F	1.56 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	30 g	
		Branza feta	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2187** din data: **14.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malik Anca	35 ani	F	1.56 m	60 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Amestec legume oriental style (Lidl)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2187 din data: 14.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malik Anca	35 ani	F	1.56 m	60 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	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2187** din data: **14.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malik Anca	35 ani	F	1.56 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2187** din data: **14.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malik Anca	35 ani	F	1.56 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Nuci	25 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2187** din data: **14.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malik Anca	35 ani	F	1.56 m	60 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2187 din data: 14.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malik Anca	35 ani	F	1.56 m	60 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	