

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2193** din data: **18.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Liliana	55 ani	F	1.61 m	87.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2193** din data: **18.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Liliana	55 ani	F	1.61 m	87.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Masline negre	50 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2193** din data: **18.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Liliana	55 ani	F	1.61 m	87.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Avocado	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2193** din data: **18.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Liliana	55 ani	F	1.61 m	87.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2193** din data: **18.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Liliana	55 ani	F	1.61 m	87.6 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	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Cascaval	35 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2193** din data: **18.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Liliana	55 ani	F	1.61 m	87.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2193 din data: 18.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Liliana	55 ani	F	1.61 m	87.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	