

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2195** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Carmen	47 ani	F	81.50 m	151 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Miere	25 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Branza feta	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2195** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Carmen	47 ani	F	81.50 m	151 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Clementine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2195** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Carmen	47 ani	F	81.50 m	151 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Creveti	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2195** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Carmen	47 ani	F	81.50 m	151 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2195** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Carmen	47 ani	F	81.50 m	151 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Supa crema de rosii	350 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2195** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Carmen	47 ani	F	81.50 m	151 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Mango	150 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline verzi	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2195** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Carmen	47 ani	F	81.50 m	151 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	