

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2202** din data: **06.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malatescu Corina	36 ani	F	1.64 m	78.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2202 din data: 06.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malatescu Corina	36 ani	F	1.64 m	78.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2202** din data: **06.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malatescu Corina	36 ani	F	1.64 m	78.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana vegetala 15% Creme Cuisine Meggle	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2202</u> din data: <u>06.12.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malatescu Corina	36 ani	F	1.64 m	78.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana vegetala 15% Creme Cuisine Meggle	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2202** din data: **06.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malatescu Corina	36 ani	F	1.64 m	78.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2202** din data: **06.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malatescu Corina	36 ani	F	1.64 m	78.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2202 din data: 06.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Malatescu Corina	36 ani	F	1.64 m	78.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de vara	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	