

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2203** din data: **08.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionescu Gabriela	49 ani	F	1.66 m	83.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2203 din data: 08.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionescu Gabriela	49 ani	F	1.66 m	83.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	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)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2203** din data: **08.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionescu Gabriela	49 ani	F	1.66 m	83.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Cascaval	25 g	
Miercuri	Gustare I	Clementine	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2203 din data: 08.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionescu Gabriela	49 ani	F	1.66 m	83.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2203** din data: **08.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionescu Gabriela	49 ani	F	1.66 m	83.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2203** din data: **08.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionescu Gabriela	49 ani	F	1.66 m	83.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2203** din data: **08.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionescu Gabriela	49 ani	F	1.66 m	83.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Parizer	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	