

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2208** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carja Monica	36 ani	F	1.58 m	73.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2208 din data: 22.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carja Monica	36 ani	F	1.58 m	73.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2208** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carja Monica	36 ani	F	1.58 m	73.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2208** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carja Monica	36 ani	F	1.58 m	73.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2208** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carja Monica	36 ani	F	1.58 m	73.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2208** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carja Monica	36 ani	F	1.58 m	73.2 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	Compot dietetic	250 g	
Sambata	Pranz	Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2208** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carja Monica	36 ani	F	1.58 m	73.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	