

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2209 din data: 22.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefia Cornelia	47 ani	F	1.60 m	98.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2209 din data: 22.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefia Cornelia	47 ani	F	1.60 m	98.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2209** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefia Cornelia	47 ani	F	1.60 m	98.6 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	Compot dietetic	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2209** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefia Cornelia	47 ani	F	1.60 m	98.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2209** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefia Cornelia	47 ani	F	1.60 m	98.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	30 g	
		Omleta simpla	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2209** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefia Cornelia	47 ani	F	1.60 m	98.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Sambata	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2209** din data: **22.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefia Cornelia	47 ani	F	1.60 m	98.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	15 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	