

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2210** din data: **08.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Cristina	36 ani	F	1.69 m	82.1 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	Rodii	170 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2210 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Cristina	36 ani	F	1.69 m	82.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2210** din data: **08.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Cristina	36 ani	F	1.69 m	82.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Humus	130 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2210** din data: **08.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Cristina	36 ani	F	1.69 m	82.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2210 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Cristina	36 ani	F	1.69 m	82.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Rodii	170 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2210** din data: **08.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Cristina	36 ani	F	1.69 m	82.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2210 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Cristina	36 ani	F	1.69 m	82.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	