

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2222** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	45 ani	F	1.63 m	75.6 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	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2222 din data: 13.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	45 ani	F	1.63 m	75.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Clementine	300 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2222** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	45 ani	F	1.63 m	75.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pasta de ton cu avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	40 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2222** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	45 ani	F	1.63 m	75.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cas de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2222** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	45 ani	F	1.63 m	75.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Mango	50 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2222 din data: 13.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	45 ani	F	1.63 m	75.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2222** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	45 ani	F	1.63 m	75.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Afine	250 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	