

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2229** din data: **19.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogosel Florina	34 ani	F	1.61 m	68.6 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2229** din data: **19.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogosel Florina	34 ani	F	1.61 m	68.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2229 din data: 19.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogosel Florina	34 ani	F	1.61 m	68.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2229** din data: **19.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogosel Florina	34 ani	F	1.61 m	68.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	35 g	
		Smantana 12 %grasime	35 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2229 din data: 19.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogosel Florina	34 ani	F	1.61 m	68.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
		Fulgi de ovaz	20 g	
Vineri	Gustare I	Mango	200 g	
Vineri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2229 din data: 19.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogosel Florina	34 ani	F	1.61 m	68.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2229 din data: 19.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogosel Florina	34 ani	F	1.61 m	68.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	100 g	