

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2234 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Larisa	25 ani	F	1.55 m	102.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	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-2234** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Larisa	25 ani	F	1.55 m	102.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	45 g	
Marti	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2234 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Larisa	25 ani	F	1.55 m	102.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	35 g	
		Smantana 12 %grasime	35 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2234 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Larisa	25 ani	F	1.55 m	102.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Chiftele de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2234 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Larisa	25 ani	F	1.55 m	102.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	40 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2234 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Larisa	25 ani	F	1.55 m	102.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Humus	180 g	
		Rosii	150 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-2234** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Larisa	25 ani	F	1.55 m	102.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	40 g	
Duminica	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	