

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2236** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Ancuta Simona	40 ani	F	1.65 m	76.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2236** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Ancuta Simona	40 ani	F	1.65 m	76.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2236** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Ancuta Simona	40 ani	F	1.65 m	76.5 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	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2236 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Ancuta Simona	40 ani	F	1.65 m	76.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Salau gatit	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2236** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Ancuta Simona	40 ani	F	1.65 m	76.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	35 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2236** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Ancuta Simona	40 ani	F	1.65 m	76.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2236** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Ancuta Simona	40 ani	F	1.65 m	76.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	150 g	