

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2237** din data: **25.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Dora	31 ani	F	1.70 m	76.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2237** din data: **25.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Dora	31 ani	F	1.70 m	76.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Afine	100 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	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2237** din data: **25.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Dora	31 ani	F	1.70 m	76.3 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2237** din data: **25.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Dora	31 ani	F	1.70 m	76.3 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	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2237** din data: **25.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Dora	31 ani	F	1.70 m	76.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2237** din data: **25.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Dora	31 ani	F	1.70 m	76.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2237** din data: **25.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Dora	31 ani	F	1.70 m	76.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pastrav	100 g	