

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2239** din data: **29.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Alexandra	32 ani	F	1.00 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Masline negre	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2239** din data: **29.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Alexandra	32 ani	F	1.00 m	72 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2239 din data: 29.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Alexandra	32 ani	F	1.00 m	72 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2239** din data: **29.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Alexandra	32 ani	F	1.00 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Parmezan	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2239** din data: **29.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Alexandra	32 ani	F	1.00 m	72 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2239 din data: 29.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Alexandra	32 ani	F	1.00 m	72 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	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2239 din data: 29.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Memete Alexandra	32 ani	F	1.00 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	