

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2241** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buzgau Loredana	45 ani	F	1.58 m	58.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2241** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buzgau Loredana	45 ani	F	1.58 m	58.5 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	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2241 din data: 01.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buzgau Loredana	45 ani	F	1.58 m	58.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Mix seminte SanoVita	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2241** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buzgau Loredana	45 ani	F	1.58 m	58.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2241** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buzgau Loredana	45 ani	F	1.58 m	58.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2241 din data: 01.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buzgau Loredana	45 ani	F	1.58 m	58.5 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	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2241** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buzgau Loredana	45 ani	F	1.58 m	58.5 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	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	