

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2253 din data: 13.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vida Emi	49 ani	F	1.63 m	77.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2253** din data: **13.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vida Emi	49 ani	F	1.63 m	77.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2253** din data: **13.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vida Emi	49 ani	F	1.63 m	77.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2253** din data: **13.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vida Emi	49 ani	F	1.63 m	77.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2253** din data: **13.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vida Emi	49 ani	F	1.63 m	77.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
		Fulgi de ovaz	20 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2253** din data: **13.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vida Emi	49 ani	F	1.63 m	77.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Seminte de dovleac	20 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2253** din data: **13.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vida Emi	49 ani	F	1.63 m	77.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt	10 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	