

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2254** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Tatiana	54 ani	F	1.63 m	99.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2254** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Tatiana	54 ani	F	1.63 m	99.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	25 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2254** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Tatiana	54 ani	F	1.63 m	99.3 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Creveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2254** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Tatiana	54 ani	F	1.63 m	99.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2254** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Tatiana	54 ani	F	1.63 m	99.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2254** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Tatiana	54 ani	F	1.63 m	99.3 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	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Creveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2254** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Tatiana	54 ani	F	1.63 m	99.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	