

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2256** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Daniela	34 ani	F	1.51 m	89.7 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	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2256** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Daniela	34 ani	F	1.51 m	89.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2256 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Daniela	34 ani	F	1.51 m	89.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2256** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Daniela	34 ani	F	1.51 m	89.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2256** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Daniela	34 ani	F	1.51 m	89.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2256** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Daniela	34 ani	F	1.51 m	89.7 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	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2256** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabor Daniela	34 ani	F	1.51 m	89.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	