

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2265** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Elena	56 ani	F	1.72 m	101.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2265 din data: 19.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Elena	56 ani	F	1.72 m	101.8 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	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci champignon	200 g	
		Cascaval	20 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2265** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Elena	56 ani	F	1.72 m	101.8 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Clementine	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2265** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Elena	56 ani	F	1.72 m	101.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2265** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Elena	56 ani	F	1.72 m	101.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mango	200 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2265** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Elena	56 ani	F	1.72 m	101.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	15 g	
		Seminte de susan	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Nuci	25 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2265 din data: 19.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Elena	56 ani	F	1.72 m	101.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	