

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2266** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Alina	39 ani	F	1.65 m	77.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2266 din data: 19.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Alina	39 ani	F	1.65 m	77.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2266 din data: 19.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Alina	39 ani	F	1.65 m	77.2 kg

MIERCURI

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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2266** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Alina	39 ani	F	1.65 m	77.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2266 din data: 19.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Alina	39 ani	F	1.65 m	77.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2266** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Alina	39 ani	F	1.65 m	77.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2266** din data: **19.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicola Alina	39 ani	F	1.65 m	77.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	