

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1812** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Rut	36 ani	F	1.55 m	102 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema telina(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	35 g	
		Cascaval vegetal	35 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1812** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Rut	36 ani	F	1.55 m	102 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1812** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Rut	36 ani	F	1.55 m	102 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1812** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Rut	36 ani	F	1.55 m	102 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1812** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Rut	36 ani	F	1.55 m	102 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1812** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Rut	36 ani	F	1.55 m	102 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pastrav	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1812** din data: **21.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Rut	36 ani	F	1.55 m	102 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine fara gluten	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	