

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-812** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Teodora	30 ani	F	1.69 m	64.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-812** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Teodora	30 ani	F	1.69 m	64.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 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	Caju	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-812** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Teodora	30 ani	F	1.69 m	64.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-812** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Teodora	30 ani	F	1.69 m	64.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Joi	Gustare I	Pomelo	400 g	
Joi	Pranz	Halloumi	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-812** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Teodora	30 ani	F	1.69 m	64.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-812** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Teodora	30 ani	F	1.69 m	64.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Branza proaspata de vaca	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-812** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Teodora	30 ani	F	1.69 m	64.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	70 g	
		Paine alba	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	