

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-911** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herpai Codruta	35 ani	F	1.56 m	68.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-911** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herpai Codruta	35 ani	F	1.56 m	68.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Salau gatit	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-911** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herpai Codruta	35 ani	F	1.56 m	68.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	250 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Hummus	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-911** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herpai Codruta	35 ani	F	1.56 m	68.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-911** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herpai Codruta	35 ani	F	1.56 m	68.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea oaie	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-911** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herpai Codruta	35 ani	F	1.56 m	68.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Hummus	70 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-911** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herpai Codruta	35 ani	F	1.56 m	68.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	