

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-915** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Raluca	34 ani	F	1.59 m	97.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 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	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata de ciuperci (fara maioneza)	300 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-915** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Raluca	34 ani	F	1.59 m	97.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-915** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Raluca	34 ani	F	1.59 m	97.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Amestec de seminte in, chia, psyllium	35 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-915** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Raluca	34 ani	F	1.59 m	97.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-915** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Raluca	34 ani	F	1.59 m	97.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cascaval	60 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-915** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Raluca	34 ani	F	1.59 m	97.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salam de casa	70 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-915** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Raluca	34 ani	F	1.59 m	97.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	