

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-917** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adler Anita	31 ani	F	1.68 m	98 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-917** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adler Anita	31 ani	F	1.68 m	98 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-917** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adler Anita	31 ani	F	1.68 m	98 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-917** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adler Anita	31 ani	F	1.68 m	98 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-917** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adler Anita	31 ani	F	1.68 m	98 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	150 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Peste spada	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-917** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adler Anita	31 ani	F	1.68 m	98 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-917** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adler Anita	31 ani	F	1.68 m	98 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	