

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-925** din data: **23.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guja Daniela	48 ani	F	1.71 m	106.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Visine	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-925** din data: **23.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guja Daniela	48 ani	F	1.71 m	106.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	20 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-925** din data: **23.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guja Daniela	48 ani	F	1.71 m	106.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-925** din data: **23.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guja Daniela	48 ani	F	1.71 m	106.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	120 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Lipie	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Urda	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-925** din data: **23.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guja Daniela	48 ani	F	1.71 m	106.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-925** din data: **23.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guja Daniela	48 ani	F	1.71 m	106.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Visine	100 g	
Sambata	Gustare I	Visine	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-925** din data: **23.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Guja Daniela	48 ani	F	1.71 m	106.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	