

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-941** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Janina Manea	46 ani	F	1.63 m	56.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-941** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Janina Manea	46 ani	F	1.63 m	56.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-941** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Janina Manea	46 ani	F	1.63 m	56.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-941** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Janina Manea	46 ani	F	1.63 m	56.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-941** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Janina Manea	46 ani	F	1.63 m	56.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-941** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Janina Manea	46 ani	F	1.63 m	56.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Caise	200 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Broccoli	200 g	
		Branza telemea vaca	70 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-941** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Janina Manea	46 ani	F	1.63 m	56.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	