

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-977** din data: **12.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sferle Ada	32 ani	F	1.63 m	58 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	300 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-977** din data: **12.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sferle Ada	32 ani	F	1.63 m	58 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Prune uscate	30 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	250 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-977** din data: **12.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sferle Ada	32 ani	F	1.63 m	58 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	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-977** din data: **12.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sferle Ada	32 ani	F	1.63 m	58 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-977** din data: **12.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sferle Ada	32 ani	F	1.63 m	58 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Prune uscate	70 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-977** din data: **12.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sferle Ada	32 ani	F	1.63 m	58 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca porc Sisi	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-977** din data: **12.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sferle Ada	32 ani	F	1.63 m	58 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	300 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	