

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-983** din data: **16.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marzell Karin	47 ani	F	1.67 m	79 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-983** din data: **16.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marzell Karin	47 ani	F	1.67 m	79 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli fructe de padure Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-983** din data: **16.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marzell Karin	47 ani	F	1.67 m	79 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-983** din data: **16.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marzell Karin	47 ani	F	1.67 m	79 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-983** din data: **16.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marzell Karin	47 ani	F	1.67 m	79 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Urda	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-983** din data: **16.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marzell Karin	47 ani	F	1.67 m	79 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-983** din data: **16.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marzell Karin	47 ani	F	1.67 m	79 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	