

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1004** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	29 ani	F	1.76 m	83.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Humus	150 g	
		Rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de oaie	15 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1004** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	29 ani	F	1.76 m	83.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	250 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	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1004** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	29 ani	F	1.76 m	83.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1004** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	29 ani	F	1.76 m	83.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1004** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	29 ani	F	1.76 m	83.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de oaie	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1004** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	29 ani	F	1.76 m	83.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Zacusca	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 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	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de oaie	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1004** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	29 ani	F	1.76 m	83.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine fara gluten Schart	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Macrou gatit	100 g	
		Salata verde	150 g	