

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1007** din data: **17.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Renee Guzei	36 ani	F	1.51 m	84.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Rucola	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1007** din data: **17.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Renee Guzei	36 ani	F	1.51 m	84.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1007** din data: **17.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Renee Guzei	36 ani	F	1.51 m	84.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1007** din data: **17.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Renee Guzei	36 ani	F	1.51 m	84.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare I	Smochine proaspete	200 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1007** din data: **17.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Renee Guzei	36 ani	F	1.51 m	84.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Urda	150 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1007** din data: **17.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Renee Guzei	36 ani	F	1.51 m	84.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1007** din data: **17.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Renee Guzei	36 ani	F	1.51 m	84.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	