

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1023** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Monica	42 ani	F	1.63 m	80.5 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	200 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1023** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Monica	42 ani	F	1.63 m	80.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 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	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1023** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Monica	42 ani	F	1.63 m	80.5 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	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1023** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Monica	42 ani	F	1.63 m	80.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1023** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Monica	42 ani	F	1.63 m	80.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Humus	80 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1023** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Monica	42 ani	F	1.63 m	80.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1023** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirila Monica	42 ani	F	1.63 m	80.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	