

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1030** din data: **11.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliescu Daniela	27 ani	F	1.75 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti fara gluten	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	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-1030** din data: **11.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliescu Daniela	27 ani	F	1.75 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1030** din data: **11.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliescu Daniela	27 ani	F	1.75 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Naut fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara gluten	40 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1030** din data: **11.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliescu Daniela	27 ani	F	1.75 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Humus	150 g	
		Paine fara gluten Schart	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Pastrav	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1030** din data: **11.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliescu Daniela	27 ani	F	1.75 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine fara gluten Schart	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara gluten	40 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1030** din data: **11.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliescu Daniela	27 ani	F	1.75 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1030** din data: **11.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliescu Daniela	27 ani	F	1.75 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine fara gluten Schart	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara gluten	40 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	