

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1032** din data: **14.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Emilia	50 ani	F	1.68 m	78.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schart	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1032** din data: **14.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Emilia	50 ani	F	1.68 m	78.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara gluten	40 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ciuperci champignon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1032** din data: **14.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Emilia	50 ani	F	1.68 m	78.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1032** din data: **14.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Emilia	50 ani	F	1.68 m	78.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Humus	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara gluten	40 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1032** din data: **14.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Emilia	50 ani	F	1.68 m	78.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara gluten	40 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1032** din data: **14.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Emilia	50 ani	F	1.68 m	78.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine fara gluten Schart	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1032** din data: **14.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Emilia	50 ani	F	1.68 m	78.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara gluten	40 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui	100 g	