

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1037** din data: **18.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Ramona	40 ani	F	1.00 m	96 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Pomelo	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza feta	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1037** din data: **18.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Ramona	40 ani	F	1.00 m	96 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1037** din data: **18.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Ramona	40 ani	F	1.00 m	96 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1037** din data: **18.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Ramona	40 ani	F	1.00 m	96 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1037** din data: **18.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Ramona	40 ani	F	1.00 m	96 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1037** din data: **18.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Ramona	40 ani	F	1.00 m	96 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pomelo	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1037** din data: **18.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulea Ramona	40 ani	F	1.00 m	96 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza Feta	15 g	
		Rosii	100 g	