

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1038** din data: **20.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Diana	30 ani	F	1.75 m	97.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1038** din data: **20.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Diana	30 ani	F	1.75 m	97.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1038** din data: **20.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Diana	30 ani	F	1.75 m	97.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1038** din data: **20.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Diana	30 ani	F	1.75 m	97.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1038** din data: **20.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Diana	30 ani	F	1.75 m	97.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zacusca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1038** din data: **20.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Diana	30 ani	F	1.75 m	97.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1038** din data: **20.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Diana	30 ani	F	1.75 m	97.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	