

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1039** din data: **21.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Seres Adriana	29 ani	F	1.65 m	75.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1039** din data: **21.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Seres Adriana	29 ani	F	1.65 m	75.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1039** din data: **21.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Seres Adriana	29 ani	F	1.65 m	75.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1039** din data: **21.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Seres Adriana	29 ani	F	1.65 m	75.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1039** din data: **21.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Seres Adriana	29 ani	F	1.65 m	75.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1039** din data: **21.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Seres Adriana	29 ani	F	1.65 m	75.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ridiche	100 g	
Sambata	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	70 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1039** din data: **21.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Seres Adriana	29 ani	F	1.65 m	75.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	