

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1045** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mila Camelia	40 ani	F	1.68 m	85 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1045** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mila Camelia	40 ani	F	1.68 m	85 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1045** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mila Camelia	40 ani	F	1.68 m	85 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	350 g	
		Piept de pui	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1045** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mila Camelia	40 ani	F	1.68 m	85 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salam de casa	80 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1045** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mila Camelia	40 ani	F	1.68 m	85 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1045** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mila Camelia	40 ani	F	1.68 m	85 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe asortate	150 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1045** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mila Camelia	40 ani	F	1.68 m	85 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
		Lapte 1,5% Milli	200 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	