

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1047** din data: **29.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	35 ani	F	1.59 m	76.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1047** din data: **29.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	35 ani	F	1.59 m	76.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Goji uscate	10 g	
Marti	Gustare I	Dovleac copt	600 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	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1047** din data: **29.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	35 ani	F	1.59 m	76.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1047** din data: **29.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	35 ani	F	1.59 m	76.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Clementine	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1047** din data: **29.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	35 ani	F	1.59 m	76.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1047** din data: **29.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	35 ani	F	1.59 m	76.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1047** din data: **29.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	35 ani	F	1.59 m	76.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Dovleac copt	600 g	
Duminica	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	