

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1059** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craiu Claudia	51 ani	F	1.60 m	74.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1059** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craiu Claudia	51 ani	F	1.60 m	74.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	250 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1059** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craiu Claudia	51 ani	F	1.60 m	74.1 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1059** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craiu Claudia	51 ani	F	1.60 m	74.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1059** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craiu Claudia	51 ani	F	1.60 m	74.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mango	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1059** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craiu Claudia	51 ani	F	1.60 m	74.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1059** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craiu Claudia	51 ani	F	1.60 m	74.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	250 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	