

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1065** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	34 ani	F	1.73 m	99.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Urda	200 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1065** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	34 ani	F	1.73 m	99.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Compot de piersici 365	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1065** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	34 ani	F	1.73 m	99.8 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Spanac	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1065** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	34 ani	F	1.73 m	99.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	40 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1065** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	34 ani	F	1.73 m	99.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1065** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	34 ani	F	1.73 m	99.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1065** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	34 ani	F	1.73 m	99.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	