

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1066** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mechno Adriana	44 ani	F	1.57 m	70.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1066** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mechno Adriana	44 ani	F	1.57 m	70.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Clementine	300 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1066** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mechno Adriana	44 ani	F	1.57 m	70.3 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	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1066** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mechno Adriana	44 ani	F	1.57 m	70.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Clementine	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1066** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mechno Adriana	44 ani	F	1.57 m	70.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Macrou afumat	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1066** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mechno Adriana	44 ani	F	1.57 m	70.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte de canepa naturale Canah	10 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1066** din data: **21.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mechno Adriana	44 ani	F	1.57 m	70.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Cascaval ras	20 g	