

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1069** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Gabriela	43 ani	F	1.70 m	84.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1069** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Gabriela	43 ani	F	1.70 m	84.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1069** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Gabriela	43 ani	F	1.70 m	84.2 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	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cas de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Avocado	100 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1069** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Gabriela	43 ani	F	1.70 m	84.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1069** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Gabriela	43 ani	F	1.70 m	84.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Avocado	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1069** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Gabriela	43 ani	F	1.70 m	84.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12%	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1069** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Gabriela	43 ani	F	1.70 m	84.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Avocado	100 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	