

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1071** din data: **26.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Cornelia	47 ani	F	1.54 m	86.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1071** din data: **26.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Cornelia	47 ani	F	1.54 m	86.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1071** din data: **26.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Cornelia	47 ani	F	1.54 m	86.8 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	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1071** din data: **26.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Cornelia	47 ani	F	1.54 m	86.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1071** din data: **26.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Cornelia	47 ani	F	1.54 m	86.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1071** din data: **26.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Cornelia	47 ani	F	1.54 m	86.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1071** din data: **26.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Cornelia	47 ani	F	1.54 m	86.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	20 g	