

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1084** din data: **23.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Sora	49 ani	F	1.57 m	77.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1084** din data: **23.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Sora	49 ani	F	1.57 m	77.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 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	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1084** din data: **23.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Sora	49 ani	F	1.57 m	77.2 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	Mandarine	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1084** din data: **23.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Sora	49 ani	F	1.57 m	77.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1084** din data: **23.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Sora	49 ani	F	1.57 m	77.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 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-1084** din data: **23.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Sora	49 ani	F	1.57 m	77.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12%	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1084** din data: **23.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Sora	49 ani	F	1.57 m	77.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	