

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1092** din data: **05.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Mirela	36 ani	F	1.60 m	79 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine neagra fara gluten	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Ayran	350 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1092** din data: **05.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Mirela	36 ani	F	1.60 m	79 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli tropical Nestle	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1092** din data: **05.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Mirela	36 ani	F	1.60 m	79 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine neagra fara gluten	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Miercuri	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1092** din data: **05.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Mirela	36 ani	F	1.60 m	79 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine neagra fara gluten	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Ayran	350 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1092** din data: **05.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Mirela	36 ani	F	1.60 m	79 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine neagra fara gluten	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Muschi file	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Biban	100 g	
		Spanac	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1092** din data: **05.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Mirela	36 ani	F	1.60 m	79 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	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1092** din data: **05.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Mirela	36 ani	F	1.60 m	79 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine neagra fara gluten	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	