

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1096** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corpasiu Nicoleta	42 ani	F	1.72 m	76.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1096** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corpasiu Nicoleta	42 ani	F	1.72 m	76.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1096** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corpasiu Nicoleta	42 ani	F	1.72 m	76.5 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	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1096** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corpasiu Nicoleta	42 ani	F	1.72 m	76.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1096** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corpasiu Nicoleta	42 ani	F	1.72 m	76.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prune uscate	70 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1096** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corpasiu Nicoleta	42 ani	F	1.72 m	76.5 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	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1096** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corpasiu Nicoleta	42 ani	F	1.72 m	76.5 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	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	