

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1104** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telepoczki Daniela	2022 ani	F	1.77 m	129.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1104** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telepoczki Daniela	2022 ani	F	1.77 m	129.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Nuci	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1104** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telepoczki Daniela	2022 ani	F	1.77 m	129.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1104** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telepoczki Daniela	2022 ani	F	1.77 m	129.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	10 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1104** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telepoczki Daniela	2022 ani	F	1.77 m	129.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3.5% Napolact	330 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1104** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telepoczki Daniela	2022 ani	F	1.77 m	129.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1104** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telepoczki Daniela	2022 ani	F	1.77 m	129.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	