

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1113** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Simona	43 ani	F	1.64 m	89.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Paine fara gluten Schar	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1113** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Simona	43 ani	F	1.64 m	89.5 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	Compot de ananas	250 g	
Marti	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1113** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Simona	43 ani	F	1.64 m	89.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt	10 g	
		Magiun de prune	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1113** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Simona	43 ani	F	1.64 m	89.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Compot de ananas	250 g	
Joi	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1113** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Simona	43 ani	F	1.64 m	89.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1113** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Simona	43 ani	F	1.64 m	89.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1113** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Simona	43 ani	F	1.64 m	89.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	