

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1114** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Ghimboasa	36 ani	F	1.60 m	99.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1114** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Ghimboasa	36 ani	F	1.60 m	99.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Goji uscate	40 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1114** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Ghimboasa	36 ani	F	1.60 m	99.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1114** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Ghimboasa	36 ani	F	1.60 m	99.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Sana	250 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1114** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Ghimboasa	36 ani	F	1.60 m	99.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Vineri	Gustare II	Sana	250 g	
Vineri	Cina	Crap	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1114** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Ghimboasa	36 ani	F	1.60 m	99.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1114** din data: **18.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Ghimboasa	36 ani	F	1.60 m	99.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 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 vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana	250 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	