

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1121** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugenia Hofmann	52 ani	F	1.59 m	79.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1121** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugenia Hofmann	52 ani	F	1.59 m	79.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1121** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugenia Hofmann	52 ani	F	1.59 m	79.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut	330 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1121** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugenia Hofmann	52 ani	F	1.59 m	79.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1121** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugenia Hofmann	52 ani	F	1.59 m	79.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Apa	200 g	
		Chia	40 g	
		Mere	100 g	
Vineri	Gustare I	Zmeura	250 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Pastrav	100 g	
		Spanac	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1121** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugenia Hofmann	52 ani	F	1.59 m	79.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1121** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eugenia Hofmann	52 ani	F	1.59 m	79.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Afine	250 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut	330 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	