

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1130** din data: **04.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niculescu Elena	50 ani	F	1.63 m	80.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1130** din data: **04.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niculescu Elena	50 ani	F	1.63 m	80.6 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	Kefir 3,5	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1130** din data: **04.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niculescu Elena	50 ani	F	1.63 m	80.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Cascaval	50 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1130** din data: **04.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niculescu Elena	50 ani	F	1.63 m	80.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1130** din data: **04.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niculescu Elena	50 ani	F	1.63 m	80.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1130** din data: **04.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niculescu Elena	50 ani	F	1.63 m	80.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1130** din data: **04.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niculescu Elena	50 ani	F	1.63 m	80.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	