

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1144** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nasz Cornelia	33 ani	F	1.58 m	67.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata verde	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1144** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nasz Cornelia	33 ani	F	1.58 m	67.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Sana	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	Covrigei	40 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1144** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nasz Cornelia	33 ani	F	1.58 m	67.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1144** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nasz Cornelia	33 ani	F	1.58 m	67.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1144** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nasz Cornelia	33 ani	F	1.58 m	67.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Apa	100 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1144** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nasz Cornelia	33 ani	F	1.58 m	67.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 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	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1144** din data: **15.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nasz Cornelia	33 ani	F	1.58 m	67.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	