

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1170** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta 2	52 ani	F	1.51 m	76.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1170** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta 2	52 ani	F	1.51 m	76.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Dovlecel(zucchini)	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1170** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta 2	52 ani	F	1.51 m	76.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1170** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta 2	52 ani	F	1.51 m	76.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1170** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta 2	52 ani	F	1.51 m	76.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1170** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta 2	52 ani	F	1.51 m	76.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1170** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta 2	52 ani	F	1.51 m	76.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	40 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Nuci	30 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	