

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1181** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Mirela	54 ani	F	1.56 m	87.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Morcovi	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1181** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Mirela	54 ani	F	1.56 m	87.2 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	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Hummus	200 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare II	Mozzarella light	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1181** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Mirela	54 ani	F	1.56 m	87.2 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	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1181** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Mirela	54 ani	F	1.56 m	87.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Mozzarella light	100 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1181** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Mirela	54 ani	F	1.56 m	87.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Morcovi	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1181** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Mirela	54 ani	F	1.56 m	87.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1181** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Mirela	54 ani	F	1.56 m	87.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	100 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	Mozzarella light	100 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	