

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1186** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miciovici Hajnalka	66 ani	F	1.62 m	138.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Gem diabetici din trandafiri Darinne	25 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Creveti	100 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Creveti	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1186** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miciovici Hajnalka	66 ani	F	1.62 m	138.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Sparanghel	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1186** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miciovici Hajnalka	66 ani	F	1.62 m	138.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1186** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miciovici Hajnalka	66 ani	F	1.62 m	138.1 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	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1186** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miciovici Hajnalka	66 ani	F	1.62 m	138.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Urda	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Urda	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1186** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miciovici Hajnalka	66 ani	F	1.62 m	138.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1186** din data: **17.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miciovici Hajnalka	66 ani	F	1.62 m	138.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Gem diabetici din trandafiri Darinne	20 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	