

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1209** din data: **30.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braica Loredana	35 ani	F	1.62 m	85 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Creveti	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1209** din data: **30.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braica Loredana	35 ani	F	1.62 m	85 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz fara gluten	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci champignon	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1209** din data: **30.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braica Loredana	35 ani	F	1.62 m	85 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1209** din data: **30.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braica Loredana	35 ani	F	1.62 m	85 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrama de curcan	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1209** din data: **30.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braica Loredana	35 ani	F	1.62 m	85 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Parizer de curcan	100 g	
		Ridichi	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Hummus	150 g	
		Morcovi	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1209** din data: **30.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braica Loredana	35 ani	F	1.62 m	85 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Avocado	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1209** din data: **30.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braica Loredana	35 ani	F	1.62 m	85 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Piersici	300 g	
		Chia	20 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Parizer de curcan	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	