

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1212** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Loredana	33 ani	F	1.71 m	69.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Magiun de prune	20 g	
		Lapte de migdale	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1212** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Loredana	33 ani	F	1.71 m	69.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1212** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Loredana	33 ani	F	1.71 m	69.8 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	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 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-1212** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Loredana	33 ani	F	1.71 m	69.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 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	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1212** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Loredana	33 ani	F	1.71 m	69.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de salata verde	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1212** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Loredana	33 ani	F	1.71 m	69.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1212** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Loredana	33 ani	F	1.71 m	69.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Nuci	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Rosii	50 g	