

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1224** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sentici Ioana	35 ani	F	1.64 m	102.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1224** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sentici Ioana	35 ani	F	1.64 m	102.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1224** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sentici Ioana	35 ani	F	1.64 m	102.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de rosii	350 g	
		Parmezan	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1224** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sentici Ioana	35 ani	F	1.64 m	102.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1224** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sentici Ioana	35 ani	F	1.64 m	102.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1224** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sentici Ioana	35 ani	F	1.64 m	102.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	20 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1224** din data: **09.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sentici Ioana	35 ani	F	1.64 m	102.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	