

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1227** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dutu Grecu Raluca	37 ani	F	1.68 m	89 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Paine fara gluten Schar	60 g	
		Fulgi de drojdie uscata inactiva SanoVita	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1227** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dutu Grecu Raluca	37 ani	F	1.68 m	89 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Marti	Gustare I	Coacaze negre	250 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	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-1227** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dutu Grecu Raluca	37 ani	F	1.68 m	89 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Salata icre crap	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1227** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dutu Grecu Raluca	37 ani	F	1.68 m	89 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 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	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1227** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dutu Grecu Raluca	37 ani	F	1.68 m	89 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Hummus	150 g	
		Ardei copti	200 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara gluten, fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Somon	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1227** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dutu Grecu Raluca	37 ani	F	1.68 m	89 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Coacaze negre	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Creveti	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1227** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dutu Grecu Raluca	37 ani	F	1.68 m	89 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	250 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	Ficatei de pui	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Dovlecel(zucchini)	200 g	