

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1229** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Melitta	32 ani	F	1.71 m	134.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Salata de icre	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Rondele din grau expandat Sanovita	20 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1229** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Melitta	32 ani	F	1.71 m	134.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci champignon	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1229** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Melitta	32 ani	F	1.71 m	134.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Salata vinete cu ceapa	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Fulgi de drojdie uscata inactiva SanoVita	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1229** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Melitta	32 ani	F	1.71 m	134.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Rondele din grau expandat Sanovita	20 g	
		Portocale	150 g	
Joi	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1229** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Melitta	32 ani	F	1.71 m	134.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1229** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Melitta	32 ani	F	1.71 m	134.5 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	Banane	150 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	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1229** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Melitta	32 ani	F	1.71 m	134.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	