

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1237** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Sofia	42 ani	F	1.77 m	90.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Magiun de prune	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza Feta	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1237** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Sofia	42 ani	F	1.77 m	90.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Pranz	Salata verde	150 g	
		Branza Brie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1237** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Sofia	42 ani	F	1.77 m	90.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1237** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Sofia	42 ani	F	1.77 m	90.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1237** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Sofia	42 ani	F	1.77 m	90.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Prune uscate	50 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1237** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Sofia	42 ani	F	1.77 m	90.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1237** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Sofia	42 ani	F	1.77 m	90.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Branza Brie	50 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	