

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1240** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopotaru Claudia	45 ani	F	1.60 m	77.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Nuca de cocos(proaspata)	40 g	
Luni	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
		Ardei Gras	100 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-1240** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopotaru Claudia	45 ani	F	1.60 m	77.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1240** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopotaru Claudia	45 ani	F	1.60 m	77.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Paine fara gluten Schar	60 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1240** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopotaru Claudia	45 ani	F	1.60 m	77.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1240** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopotaru Claudia	45 ani	F	1.60 m	77.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Parmezan	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1240** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopotaru Claudia	45 ani	F	1.60 m	77.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1240** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopotaru Claudia	45 ani	F	1.60 m	77.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somn	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	