

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1248** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Cornelia	51 ani	F	1.58 m	83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	30 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1248** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Cornelia	51 ani	F	1.58 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza de Bruxelles congelata	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1248 din data: 05.05.2021				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Cornelia	51 ani	F	1.58 m	83 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Parmezan	10 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1248** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Cornelia	51 ani	F	1.58 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Branza Brie	30 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1248** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Cornelia	51 ani	F	1.58 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla in otet	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1248** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Cornelia	51 ani	F	1.58 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	50 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1248** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanov Cornelia	51 ani	F	1.58 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	