

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1259** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriela	32 ani	F	1.68 m	73.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1259** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriela	32 ani	F	1.68 m	73.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1259** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriela	32 ani	F	1.68 m	73.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1259** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriela	32 ani	F	1.68 m	73.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1259** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriela	32 ani	F	1.68 m	73.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1259** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriela	32 ani	F	1.68 m	73.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Afine	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1259** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Gabriela	32 ani	F	1.68 m	73.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	