

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1283** din data: **28.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Gabriela/Negrei Adromeda	44 ani	F	1.61 m	91.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 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-1283** din data: **28.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Gabriela/Negrei Adromeda	44 ani	F	1.61 m	91.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1283** din data: **28.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Gabriela/Negrei Adromeda	44 ani	F	1.61 m	91.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	50 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1283** din data: **28.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Gabriela/Negrei Adromeda	44 ani	F	1.61 m	91.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1283** din data: **28.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Gabriela/Negrei Adromeda	44 ani	F	1.61 m	91.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Salata verde	100 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1283** din data: **28.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Gabriela/Negrei Adromeda	44 ani	F	1.61 m	91.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1283** din data: **28.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Gabriela/Negrei Adromeda	44 ani	F	1.61 m	91.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	