

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1288** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Selegan	46 ani	F	1.73 m	95 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1288** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Selegan	46 ani	F	1.73 m	95 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1288** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Selegan	46 ani	F	1.73 m	95 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	250 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1288** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Selegean	46 ani	F	1.73 m	95 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	40 g	
Joi	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1288** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Selegan	46 ani	F	1.73 m	95 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1288** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Selegean	46 ani	F	1.73 m	95 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigei	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1288** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Selegan	46 ani	F	1.73 m	95 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	40 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	