

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1290** din data: **01.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valan Andreea	41 ani	F	1.66 m	93.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1290** din data: **01.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valan Andreea	41 ani	F	1.66 m	93.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	35 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1290** din data: **01.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valan Andreea	41 ani	F	1.66 m	93.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1290** din data: **01.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valan Andreea	41 ani	F	1.66 m	93.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	10 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1290** din data: **01.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valan Andreea	41 ani	F	1.66 m	93.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1290** din data: **01.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valan Andreea	41 ani	F	1.66 m	93.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	15 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 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-1290** din data: **01.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valan Andreea	41 ani	F	1.66 m	93.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Carnati afumati	80 g	
		Rosii	100 g	