

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1291** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Rodica	52 ani	F	1.60 m	59 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Ulei de rapita	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea capra	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1291** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Rodica	52 ani	F	1.60 m	59 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de cocos si migdale Alpro	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Nuci	30 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1291** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Rodica	52 ani	F	1.60 m	59 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	30 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	35 g	
Miercuri	Pranz	Quinoa	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Mango	300 g	
Miercuri	Cina	Falafel-burger de naut	150 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1291** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Rodica	52 ani	F	1.60 m	59 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Nuci	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1291** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Rodica	52 ani	F	1.60 m	59 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea capra	150 g	
Vineri	Gustare II	Ananas (proaspat)	300 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Cina	Piept de rata	150 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1291** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Rodica	52 ani	F	1.60 m	59 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	200 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Mango	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Ulei de dovleac	15 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1291** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrean Rodica	52 ani	F	1.60 m	59 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Telemea capra	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Banane	250 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pastrav	150 g	