

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1296** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Adina	40 ani	F	1.51 m	55 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Chia	15 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1296** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Adina	40 ani	F	1.51 m	55 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1296** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Adina	40 ani	F	1.51 m	55 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	250 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1296** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Adina	40 ani	F	1.51 m	55 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1296** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Adina	40 ani	F	1.51 m	55 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Caise	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1296** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Adina	40 ani	F	1.51 m	55 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Capsuni	400 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1296** din data: **07.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Adina	40 ani	F	1.51 m	55 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Gorgonzola	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	150 g	