

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1298** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laza Angelica	54 ani	F	1.52 m	95.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1298** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laza Angelica	54 ani	F	1.52 m	95.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1298** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laza Angelica	54 ani	F	1.52 m	95.3 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	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1298** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laza Angelica	54 ani	F	1.52 m	95.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1298** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laza Angelica	54 ani	F	1.52 m	95.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1298** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laza Angelica	54 ani	F	1.52 m	95.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1298** din data: **09.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laza Angelica	54 ani	F	1.52 m	95.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	