

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1328** din data: **29.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Anca	32 ani	F	1.70 m	79 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1328** din data: **29.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Anca	32 ani	F	1.70 m	79 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1328** din data: **29.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Anca	32 ani	F	1.70 m	79 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1328** din data: **29.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Anca	32 ani	F	1.70 m	79 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1328** din data: **29.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Anca	32 ani	F	1.70 m	79 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1328** din data: **29.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Anca	32 ani	F	1.70 m	79 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1328** din data: **29.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Anca	32 ani	F	1.70 m	79 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Duminica	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	