

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1379** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Mirela	36 ani	F	1.60 m	94.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1379** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Mirela	36 ani	F	1.60 m	94.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Spanac	200 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1379** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Mirela	36 ani	F	1.60 m	94.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	25 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1379** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Mirela	36 ani	F	1.60 m	94.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1379** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Mirela	36 ani	F	1.60 m	94.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1379** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Mirela	36 ani	F	1.60 m	94.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Piersici	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1379** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Mirela	36 ani	F	1.60 m	94.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Urda	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Crap	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Urda	200 g	
		Rosii	100 g	