

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1392** din data: **21.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Claudia Florescu	40 ani	F	1.68 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Miere	30 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1392** din data: **21.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Claudia Florescu	40 ani	F	1.68 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	25 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1392** din data: **21.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Claudia Florescu	40 ani	F	1.68 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1392** din data: **21.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Claudia Florescu	40 ani	F	1.68 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1392** din data: **21.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Claudia Florescu	40 ani	F	1.68 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1392** din data: **21.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Claudia Florescu	40 ani	F	1.68 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1392** din data: **21.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Claudia Florescu	40 ani	F	1.68 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	