

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1401** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leontina Debruyn	38 ani	F	1.64 m	88.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Somon afumat	50 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1401** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leontina Debruyn	38 ani	F	1.64 m	88.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Afine	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1401** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leontina Debruyne	38 ani	F	1.64 m	88.6 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1401** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leontina Debruyn	38 ani	F	1.64 m	88.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1401** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leontina Debruyne	38 ani	F	1.64 m	88.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Gorgonzola	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1401** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leontina Debruyn	38 ani	F	1.64 m	88.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Afine	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1401** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leontina Debruyne	38 ani	F	1.64 m	88.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	