

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1402** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boghievici Claudia	46 ani	F	1.68 m	76.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	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-1402** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boghievici Claudia	46 ani	F	1.68 m	76.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1402** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boghievici Claudia	46 ani	F	1.68 m	76.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane	60 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1402** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boghievici Claudia	46 ani	F	1.68 m	76.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Caju	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1402** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boghievici Claudia	46 ani	F	1.68 m	76.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1402** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boghievici Claudia	46 ani	F	1.68 m	76.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
Sambata	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1402** din data: **27.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boghievici Claudia	46 ani	F	1.68 m	76.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine alba	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	