

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1424** din data: **17.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brescan Anca	40 ani	F	1.58 m	55.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1424** din data: **17.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brescan Anca	40 ani	F	1.58 m	55.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1424** din data: **17.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brescan Anca	40 ani	F	1.58 m	55.8 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	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Chia	10 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 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-1424** din data: **17.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brescan Anca	40 ani	F	1.58 m	55.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Branza feta	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1424** din data: **17.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brescan Anca	40 ani	F	1.58 m	55.8 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	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1424** din data: **17.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brescan Anca	40 ani	F	1.58 m	55.8 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	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1424** din data: **17.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brescan Anca	40 ani	F	1.58 m	55.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	