

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1429** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurj Luminita	52 ani	F	1.68 m	98 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Hummus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1429** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurj Luminita	52 ani	F	1.68 m	98 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1429** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurj Luminita	52 ani	F	1.68 m	98 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1429** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurj Luminita	52 ani	F	1.68 m	98 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1429** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurj Luminita	52 ani	F	1.68 m	98 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1429** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurj Luminita	52 ani	F	1.68 m	98 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1429** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurj Luminita	52 ani	F	1.68 m	98 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	