

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1464** din data: **16.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Danica	45 ani	F	1.66 m	76.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Hummus	150 g	
		Grisine	30 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1464** din data: **16.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Danica	45 ani	F	1.66 m	76.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Goji uscate	10 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 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	Nuci	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-1464** din data: **16.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Danica	45 ani	F	1.66 m	76.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema telina(o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1464** din data: **16.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Danica	45 ani	F	1.66 m	76.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1464** din data: **16.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Danica	45 ani	F	1.66 m	76.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Carnati afumati	50 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1464** din data: **16.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Danica	45 ani	F	1.66 m	76.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1464** din data: **16.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Danica	45 ani	F	1.66 m	76.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza burduf	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	