

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1494** din data: **18.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Anca	45 ani	F	1.61 m	99.1 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	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1494** din data: **18.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Anca	45 ani	F	1.61 m	99.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1494** din data: **18.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Anca	45 ani	F	1.61 m	99.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1494** din data: **18.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Anca	45 ani	F	1.61 m	99.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	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-1494** din data: **18.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Anca	45 ani	F	1.61 m	99.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
		Merisoare deshidratate	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1494** din data: **18.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Anca	45 ani	F	1.61 m	99.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1494** din data: **18.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Anca	45 ani	F	1.61 m	99.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	