

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1506** din data: **23.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroama Monica	49 ani	F	1.65 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Fulgi de drojdie uscata inactiva SanoVita	20 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1506** din data: **23.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroama Monica	49 ani	F	1.65 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole Verde	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1506** din data: **23.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroama Monica	49 ani	F	1.65 m	0 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	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1506** din data: **23.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroama Monica	49 ani	F	1.65 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1506** din data: **23.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroama Monica	49 ani	F	1.65 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de migdale	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1506** din data: **23.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroama Monica	49 ani	F	1.65 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Prosciutto crudo	70 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1506** din data: **23.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroama Monica	49 ani	F	1.65 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Ciuperci champignon	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	