

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1675** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sala Cristina	38 ani	F	1.67 m	88.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1675** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sala Cristina	38 ani	F	1.67 m	88.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Goji uscate	10 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1675** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sala Cristina	38 ani	F	1.67 m	88.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Fulgi de drojdie uscata inactiva SanoVita	30 g	
		Smantana vegetala 15% Creme Cuisine Meggle	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1675** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sala Cristina	38 ani	F	1.67 m	88.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1675** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sala Cristina	38 ani	F	1.67 m	88.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Fulgi de drojdie uscata inactiva SanoVita	30 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt cocos fara zahar	150 g	
		Goji uscate	10 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1675** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sala Cristina	38 ani	F	1.67 m	88.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1675** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sala Cristina	38 ani	F	1.67 m	88.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Supa de fasole verde(o portie)	150 g	