

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-822** din data: **10.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherla Aniela	31 ani	F	1.68 m	66 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Smantana de gatit 15%	50 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-822** din data: **10.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherla Aniela	31 ani	F	1.68 m	66 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Pomelo	350 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-822** din data: **10.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherla Aniela	31 ani	F	1.68 m	66 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-822** din data: **10.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherla Aniela	31 ani	F	1.68 m	66 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-822** din data: **10.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherla Aniela	31 ani	F	1.68 m	66 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Avocado	100 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-822** din data: **10.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherla Aniela	31 ani	F	1.68 m	66 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Kaki	200 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-822** din data: **10.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherla Aniela	31 ani	F	1.68 m	66 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	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	150 g	