

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-916** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hlosciuc Angela	46 ani	F	1.54 m	91.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Luni	Gustare II	Sana	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-916** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hlosciuc Angela	46 ani	F	1.54 m	91.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-916** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hlosciuc Angela	46 ani	F	1.54 m	91.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-916** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hlosciuc Angela	46 ani	F	1.54 m	91.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga Fox	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Sunca Praga Fox	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Sana	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-916** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hlosciuc Angela	46 ani	F	1.54 m	91.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-916** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hlosciuc Angela	46 ani	F	1.54 m	91.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Cas de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-916** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hlosciuc Angela	46 ani	F	1.54 m	91.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Sana	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	