

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-927** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Ioana	44 ani	F	1.67 m	64.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-927** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Ioana	44 ani	F	1.67 m	64.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli fiert	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-927** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Ioana	44 ani	F	1.67 m	64.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-927** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Ioana	44 ani	F	1.67 m	64.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-927** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Ioana	44 ani	F	1.67 m	64.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-927** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Ioana	44 ani	F	1.67 m	64.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei de Buzau	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-927** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Indreica Ioana	44 ani	F	1.67 m	64.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza telemea vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei de Buzau	40 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	