

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-955** din data: **17.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Rusu	42 ani	F	1.66 m	66.6 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	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-955** din data: **17.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Rusu	42 ani	F	1.66 m	66.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 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	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-955** din data: **17.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Rusu	42 ani	F	1.66 m	66.6 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	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-955** din data: **17.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Rusu	42 ani	F	1.66 m	66.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Fasole verde	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-955** din data: **17.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Rusu	42 ani	F	1.66 m	66.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-955** din data: **17.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Rusu	42 ani	F	1.66 m	66.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Pranz	Hummus	180 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-955** din data: **17.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Rusu	42 ani	F	1.66 m	66.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	