

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-972** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturm Simona	42 ani	F	1.56 m	76.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-972** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturm Simona	42 ani	F	1.56 m	76.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ceapa rosie	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-972** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturm Simona	42 ani	F	1.56 m	76.4 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	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-972** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturm Simona	42 ani	F	1.56 m	76.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Caise uscate	50 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sos pesto Alla Genovese	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-972** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturm Simona	42 ani	F	1.56 m	76.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-972** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturm Simona	42 ani	F	1.56 m	76.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-972** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturm Simona	42 ani	F	1.56 m	76.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	