

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1027** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladarean Daniela	37 ani	F	1.61 m	76.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Rondele de orez expandat Crusti Croc	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1027** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladarean Daniela	37 ani	F	1.61 m	76.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara gluten	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1027** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladarean Daniela	37 ani	F	1.61 m	76.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Rondele de orez expandat Crusti Croc	20 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza Tofu	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1027** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladarean Daniela	37 ani	F	1.61 m	76.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Kiwi	250 g	
		Chia	15 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara gluten	40 g	
Joi	Pranz	Humus	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1027** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladarean Daniela	37 ani	F	1.61 m	76.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti fara gluten	40 g	
		Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1027** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladarean Daniela	37 ani	F	1.61 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 (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	30 g	
		OU fiert	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1027** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladarean Daniela	37 ani	F	1.61 m	76.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Smochine, uscate	60 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	70 g	
		Rosii	150 g	