

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1028** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	45 ani	F	1.60 m	63.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	40 g	
		Rosii cherry	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1028** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	45 ani	F	1.60 m	63.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Dulceata dietetica patru fructe St. Dalfour	20 g	
Marti	Gustare I	Smochine proaspete	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Gorgonzola	50 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Calcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1028** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	45 ani	F	1.60 m	63.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1028** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	45 ani	F	1.60 m	63.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	150 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1028** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	45 ani	F	1.60 m	63.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Vineri	Gustare I	Zmeura	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1028** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	45 ani	F	1.60 m	63.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Guacamole	200 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1028** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	45 ani	F	1.60 m	63.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza Exquisa	180 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	
		Masline negre	30 g	