

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1031** din data: **12.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ioana	29 ani	F	1.72 m	127.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Magiun de prune	25 g	
		Lapte 1,5% Milli	250 g	
Luni	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Cas de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1031** din data: **12.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ioana	29 ani	F	1.72 m	127.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1031** din data: **12.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ioana	29 ani	F	1.72 m	127.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Somon	100 g	
Miercuri	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1031** din data: **12.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ioana	29 ani	F	1.72 m	127.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	120 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Smochine, uscate	70 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1031** din data: **12.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ioana	29 ani	F	1.72 m	127.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1031** din data: **12.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ioana	29 ani	F	1.72 m	127.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12%	20 g	
Sambata	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1031** din data: **12.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Ioana	29 ani	F	1.72 m	127.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Curmale	70 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	