

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1070** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorogari Daniela	27 ani	F	1.64 m	115 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 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-1070** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorogari Daniela	27 ani	F	1.64 m	115 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1070** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorogari Daniela	27 ani	F	1.64 m	115 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	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12%	30 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1070** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorogari Daniela	27 ani	F	1.64 m	115 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Clementine	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1070** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorogari Daniela	27 ani	F	1.64 m	115 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1070** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorogari Daniela	27 ani	F	1.64 m	115 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1070** din data: **25.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorogari Daniela	27 ani	F	1.64 m	115 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Muschi file	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	