

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1184** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sima Mirela	39 ani	F	1.48 m	57.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	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-1184** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sima Mirela	39 ani	F	1.48 m	57.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Spanac	200 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1184** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sima Mirela	39 ani	F	1.48 m	57.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1184** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sima Mirela	39 ani	F	1.48 m	57.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1184** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sima Mirela	39 ani	F	1.48 m	57.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	40 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline verzi	30 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1184** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sima Mirela	39 ani	F	1.48 m	57.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Mango	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1184** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sima Mirela	39 ani	F	1.48 m	57.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mango	200 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	