

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1208** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Claudia	37 ani	M	1.71 m	67.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt de migdale	20 g	
		Lapte de migdale	200 g	
Luni	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1208** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Claudia	37 ani	M	1.71 m	67.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz fara gluten	40 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1208** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Claudia	37 ani	M	1.71 m	67.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Paine fara gluten Schar	60 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1208** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Claudia	37 ani	M	1.71 m	67.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Tocanita de naut cu legume	250 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1208** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Claudia	37 ani	M	1.71 m	67.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Magiun de prune	50 g	
		Lapte de cocos si migdale Alpro	250 g	
Vineri	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1208** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Claudia	37 ani	M	1.71 m	67.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Hummus	150 g	
		Morcovi	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1208** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Claudia	37 ani	M	1.71 m	67.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de migdale	200 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	