

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1217** din data: **05.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabo Nicoleta	37 ani	F	1.61 m	75 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Creveti	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1217** din data: **05.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabo Nicoleta	37 ani	F	1.61 m	75 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Creveti	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1217** din data: **05.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabo Nicoleta	37 ani	F	1.61 m	75 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de migdale	15 g	
		Muschi file	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1217** din data: **05.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabo Nicoleta	37 ani	F	1.61 m	75 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1217** din data: **05.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabo Nicoleta	37 ani	F	1.61 m	75 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine fara gluten Schar	30 g	
		Unt de migdale	15 g	
		Cascaval vegetal	20 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1217** din data: **05.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabo Nicoleta	37 ani	F	1.61 m	75 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1217** din data: **05.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabo Nicoleta	37 ani	F	1.61 m	75 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine fara gluten Schar	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina	20 g	