

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1247** din data: **04.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moholea Monica	47 ani	F	1.59 m	87.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1247** din data: **04.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moholea Monica	47 ani	F	1.59 m	87.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1247** din data: **04.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moholea Monica	47 ani	F	1.59 m	87.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1247** din data: **04.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moholea Monica	47 ani	F	1.59 m	87.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Joi	Pranz	Telemea de oaie	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1247** din data: **04.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moholea Monica	47 ani	F	1.59 m	87.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Hummus	150 g	
		Morcovi	200 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1247** din data: **04.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moholea Monica	47 ani	F	1.59 m	87.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1247** din data: **04.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moholea Monica	47 ani	F	1.59 m	87.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Chia	10 g	