

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1267** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Ana	45 ani	F	1.72 m	75.2 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	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1267** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Ana	45 ani	F	1.72 m	75.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Amestec legume oriental style (Lidl)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1267** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Ana	45 ani	F	1.72 m	75.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1267** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Ana	45 ani	F	1.72 m	75.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Nuci	30 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1267** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Ana	45 ani	F	1.72 m	75.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1267** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Ana	45 ani	F	1.72 m	75.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1267** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Ana	45 ani	F	1.72 m	75.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	