

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1313** din data: **21.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ocos Ana	51 ani	F	1.58 m	104.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1313** din data: **21.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ocos Ana	51 ani	F	1.58 m	104.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	40 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1313** din data: **21.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ocos Ana	51 ani	F	1.58 m	104.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	40 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1313** din data: **21.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ocos Ana	51 ani	F	1.58 m	104.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1313** din data: **21.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ocos Ana	51 ani	F	1.58 m	104.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1313** din data: **21.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ocos Ana	51 ani	F	1.58 m	104.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Nectarine	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1313** din data: **21.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ocos Ana	51 ani	F	1.58 m	104.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	40 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	