

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1439** din data: **28.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	49 ani	F	1.65 m	69.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mortadella	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	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-1439** din data: **28.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	49 ani	F	1.65 m	69.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1439** din data: **28.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	49 ani	F	1.65 m	69.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Afine	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1439** din data: **28.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	49 ani	F	1.65 m	69.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Humus	100 g	
		Zacusca	150 g	
		Gogosari	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1439** din data: **28.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	49 ani	F	1.65 m	69.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1439** din data: **28.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	49 ani	F	1.65 m	69.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1439** din data: **28.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	49 ani	F	1.65 m	69.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Afine	250 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	