

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1441** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirje Ileana	51 ani	F	1.71 m	83.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Seminte de floarea soarelui	25 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Masline negre	50 g	
		Branza Brie	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1441** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirje Ileana	51 ani	F	1.71 m	83.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	40 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1441** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirje Ileana	51 ani	F	1.71 m	83.4 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	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1441** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirje Ileana	51 ani	F	1.71 m	83.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Banane	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Joi	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1441** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirje Ileana	51 ani	F	1.71 m	83.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1441** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirje Ileana	51 ani	F	1.71 m	83.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1441** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirje Ileana	51 ani	F	1.71 m	83.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	30 g	
		Kefir cremos 1,5% Pilos	150 g	
		Stafide	10 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	