

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1454** din data: **09.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Mihaela	42 ani	F	1.68 m	81.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata verde	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1454** din data: **09.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Mihaela	42 ani	F	1.68 m	81.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	45 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1454** din data: **09.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Mihaela	42 ani	F	1.68 m	81.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1454** din data: **09.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Mihaela	42 ani	F	1.68 m	81.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1454** din data: **09.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Mihaela	42 ani	F	1.68 m	81.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1454** din data: **09.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Mihaela	42 ani	F	1.68 m	81.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Hummus	150 g	
		Morcovi	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1454** din data: **09.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Mihaela	42 ani	F	1.68 m	81.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	