

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1468** din data: **21.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Dorina	44 ani	F	171.00 m	96.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1468** din data: **21.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Dorina	44 ani	F	171.00 m	96.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Clementine	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline verzi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1468** din data: **21.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Dorina	44 ani	F	171.00 m	96.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1468** din data: **21.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Dorina	44 ani	F	171.00 m	96.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Cod	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1468** din data: **21.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Dorina	44 ani	F	171.00 m	96.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1468** din data: **21.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Dorina	44 ani	F	171.00 m	96.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1468** din data: **21.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Dorina	44 ani	F	171.00 m	96.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	