

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1492** din data: **15.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bedo Gabriela	44 ani	F	1.62 m	69.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema telina(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1492** din data: **15.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bedo Gabriela	44 ani	F	1.62 m	69.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	30 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pangasius	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1492** din data: **15.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bedo Gabriela	44 ani	F	1.62 m	69.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1492** din data: **15.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bedo Gabriela	44 ani	F	1.62 m	69.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1492** din data: **15.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bedo Gabriela	44 ani	F	1.62 m	69.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1492** din data: **15.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bedo Gabriela	44 ani	F	1.62 m	69.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1492** din data: **15.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bedo Gabriela	44 ani	F	1.62 m	69.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	