

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1504** din data: **12.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anda Cherestes	45 ani	F	1.76 m	91 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1504** din data: **12.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anda Cherestes	45 ani	F	1.76 m	91 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Afine	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	300 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1504** din data: **12.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anda Cherestes	45 ani	F	1.76 m	91 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Morcovi cruzi	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1504** din data: **12.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anda Cherestes	45 ani	F	1.76 m	91 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	300 g	
Joi	Cina	Somon	100 g	
		Broccoli (congelat)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1504** din data: **12.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anda Cherestes	45 ani	F	1.76 m	91 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1504** din data: **12.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anda Cherestes	45 ani	F	1.76 m	91 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1504** din data: **12.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anda Cherestes	45 ani	F	1.76 m	91 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	300 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	