

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-419** din data: **19.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nichi Anamaria	19 ani	F	1.60 m	90 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-419** din data: **19.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nichi Anamaria	19 ani	F	1.60 m	90 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-419** din data: **19.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nichi Anamaria	19 ani	F	1.60 m	90 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-419** din data: **19.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nichi Anamaria	19 ani	F	1.60 m	90 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-419** din data: **19.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nichi Anamaria	19 ani	F	1.60 m	90 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Gem de afine	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Varza calita	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-419** din data: **19.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nichi Anamaria	19 ani	F	1.60 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-419** din data: **19.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nichi Anamaria	19 ani	F	1.60 m	90 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	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	