

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-674** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Adriana	26 ani	F	1.74 m	89.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-674** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Adriana	26 ani	F	1.74 m	89.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Afine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-674** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Adriana	26 ani	F	1.74 m	89.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	300 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-674** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Adriana	26 ani	F	1.74 m	89.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Sote de legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-674** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Adriana	26 ani	F	1.74 m	89.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-674** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Adriana	26 ani	F	1.74 m	89.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	250 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-674** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Adriana	26 ani	F	1.74 m	89.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	