

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-684** din data: **08.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Anca	27 ani	F	1.61 m	96.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-684** din data: **08.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Anca	27 ani	F	1.61 m	96.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-684** din data: **08.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Anca	27 ani	F	1.61 m	96.5 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	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-684** din data: **08.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Anca	27 ani	F	1.61 m	96.5 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	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-684** din data: **08.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Anca	27 ani	F	1.61 m	96.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-684** din data: **08.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Anca	27 ani	F	1.61 m	96.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-684** din data: **08.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Anca	27 ani	F	1.61 m	96.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	