

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-732** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denisa Marinescu	22 ani	F	1.55 m	59.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-732** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denisa Marinescu	22 ani	F	1.55 m	59.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-732** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denisa Marinescu	22 ani	F	1.55 m	59.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei cu tarate	40 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-732** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denisa Marinescu	22 ani	F	1.55 m	59.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sote de legume	200 g	
		Salau	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-732** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denisa Marinescu	22 ani	F	1.55 m	59.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-732** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denisa Marinescu	22 ani	F	1.55 m	59.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-732** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denisa Marinescu	22 ani	F	1.55 m	59.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	