

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-777** din data: **06.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veres Ancuta	28 ani	F	1.67 m	111.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-777** din data: **06.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veres Ancuta	28 ani	F	1.67 m	111.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-777** din data: **06.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veres Ancuta	28 ani	F	1.67 m	111.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-777** din data: **06.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veres Ancuta	28 ani	F	1.67 m	111.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-777** din data: **06.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veres Ancuta	28 ani	F	1.67 m	111.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Clementine	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-777** din data: **06.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veres Ancuta	28 ani	F	1.67 m	111.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-777** din data: **06.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veres Ancuta	28 ani	F	1.67 m	111.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	