

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-803** din data: **15.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucea Denisa	28 ani	F	1.52 m	77.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Branza telemea vaca	60 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-803** din data: **15.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucea Denisa	28 ani	F	1.52 m	77.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-803** din data: **15.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucea Denisa	28 ani	F	1.52 m	77.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	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	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-803** din data: **15.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucea Denisa	28 ani	F	1.52 m	77.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-803** din data: **15.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucea Denisa	28 ani	F	1.52 m	77.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-803** din data: **15.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucea Denisa	28 ani	F	1.52 m	77.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Kiwi	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-803** din data: **15.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mucea Denisa	28 ani	F	1.52 m	77.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata verde	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	