

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-806** din data: **17.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilea Claudia	28 ani	F	1.51 m	68.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-806** din data: **17.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilea Claudia	28 ani	F	1.51 m	68.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	35 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-806** din data: **17.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilea Claudia	28 ani	F	1.51 m	68.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-806** din data: **17.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilea Claudia	28 ani	F	1.51 m	68.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-806** din data: **17.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilea Claudia	28 ani	F	1.51 m	68.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-806** din data: **17.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilea Claudia	28 ani	F	1.51 m	68.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-806** din data: **17.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilea Claudia	28 ani	F	1.51 m	68.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	