

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-850** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Monica	27 ani	F	1.54 m	96.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara Wasa Original	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Avocado	100 g	
		Salata Iceberg	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Conserva ton in suc propriu Carrefour	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-850** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Monica	27 ani	F	1.54 m	96.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-850** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Monica	27 ani	F	1.54 m	96.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Branza Cottage 5% grasime Tnuva	180 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-850** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Monica	27 ani	F	1.54 m	96.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara Wasa Original	20 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata Iceberg	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cascaval	20 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-850** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Monica	27 ani	F	1.54 m	96.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light Galbani	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-850** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Monica	27 ani	F	1.54 m	96.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Branza Cottage 5% grasime Tnuva	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Conserva ton in suc propriu Billa	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-850** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Monica	27 ani	F	1.54 m	96.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	