

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-863** din data: **13.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Manuela	31 ani	F	1.58 m	61.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 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-863** din data: **13.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Manuela	31 ani	F	1.58 m	61.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei rosu gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-863** din data: **13.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Manuela	31 ani	F	1.58 m	61.7 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	Mamaliga	150 g	
		Smantana 12 %grasime	100 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-863** din data: **13.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Manuela	31 ani	F	1.58 m	61.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Lapte 1,5 % Albalact	200 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-863** din data: **13.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Manuela	31 ani	F	1.58 m	61.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-863** din data: **13.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Manuela	31 ani	F	1.58 m	61.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Gem de capsuni	15 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-863** din data: **13.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Manuela	31 ani	F	1.58 m	61.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	200 g	
		Crap romanesc	100 g	