

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-870** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pahl Amelia	30 ani	F	1.64 m	70 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-870** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pahl Amelia	30 ani	F	1.64 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Kefir 3,5	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-870** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pahl Amelia	30 ani	F	1.64 m	70 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 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)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-870** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pahl Amelia	30 ani	F	1.64 m	70 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	150 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca Hochland	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-870** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pahl Amelia	30 ani	F	1.64 m	70 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light Galbani	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-870** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pahl Amelia	30 ani	F	1.64 m	70 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	250 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca Hochland	20 g	
		Ridiche	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-870** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pahl Amelia	30 ani	F	1.64 m	70 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light Galbani	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Telemea de vaca Hochland	30 g	