

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-892** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristina	36 ani	F	1.56 m	143.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sunca de Praga Campofrio	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca de Praga Campofrio	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-892** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristina	36 ani	F	1.56 m	143.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Supa de rosii cu oua zdrente si morcov ras(400 g)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-892** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristina	36 ani	F	1.56 m	143.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-892** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristina	36 ani	F	1.56 m	143.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-892** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristina	36 ani	F	1.56 m	143.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Legume mexicane Lidl	250 g	
		Unt	10 g	
		Crap romanesc	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-892** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristina	36 ani	F	1.56 m	143.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(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	Broccoli	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-892** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Cristina	36 ani	F	1.56 m	143.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	10 g	