

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-896** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calai Angela	40 ani	F	1.60 m	93.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-896** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calai Angela	40 ani	F	1.60 m	93.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu 10 fructe diferite SanoVita	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-896** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calai Angela	40 ani	F	1.60 m	93.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-896** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calai Angela	40 ani	F	1.60 m	93.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-896** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calai Angela	40 ani	F	1.60 m	93.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-896** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calai Angela	40 ani	F	1.60 m	93.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Stafide	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	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-896** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calai Angela	40 ani	F	1.60 m	93.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Pomelo	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	