

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-909** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiscan Cella	28 ani	F	1.65 m	89 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Varza	150 g	
		Somon	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-909** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiscan Cella	28 ani	F	1.65 m	89 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Fulgi de porumb	30 g	
Marti	Gustare I	Afine	250 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-909** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiscan Cella	28 ani	F	1.65 m	89 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-909** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiscan Cella	28 ani	F	1.65 m	89 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	OU fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-909** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiscan Cella	28 ani	F	1.65 m	89 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Afine	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-909** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiscan Cella	28 ani	F	1.65 m	89 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de orez	150 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-909** din data: **11.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiscan Cella	28 ani	F	1.65 m	89 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	