

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-914** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Diana	0 ani	F	1.63 m	85 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Luni	Pranz	Hrisca	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-914** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Diana	0 ani	F	1.63 m	85 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe SanoVita	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-914** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Diana	0 ani	F	1.63 m	85 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-914** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Diana	0 ani	F	1.63 m	85 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-914** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Diana	0 ani	F	1.63 m	85 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-914** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Diana	0 ani	F	1.63 m	85 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-914** din data: **12.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Diana	0 ani	F	1.63 m	85 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	