

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-932** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vacariuc Raluca	23 ani	F	1.67 m	67.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-932** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vacariuc Raluca	23 ani	F	1.67 m	67.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui afumat Caroli	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-932** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vacariuc Raluca	23 ani	F	1.67 m	67.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	100 g	
		Lipie	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui afumat Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-932** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vacariuc Raluca	23 ani	F	1.67 m	67.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-932** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vacariuc Raluca	23 ani	F	1.67 m	67.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Hummus	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-932** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vacariuc Raluca	23 ani	F	1.67 m	67.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Visine	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-932** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vacariuc Raluca	23 ani	F	1.67 m	67.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	