

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-933** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toda Petronela	23 ani	F	1.59 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sote de legume	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-933** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toda Petronela	23 ani	F	1.59 m	72 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-933** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toda Petronela	23 ani	F	1.59 m	72 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-933** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toda Petronela	23 ani	F	1.59 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-933** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toda Petronela	23 ani	F	1.59 m	72 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prune uscate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-933** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toda Petronela	23 ani	F	1.59 m	72 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Salam de casa	50 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-933** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toda Petronela	23 ani	F	1.59 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 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	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	