

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-937** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Laura	23 ani	F	1.57 m	65.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	130 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-937** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Laura	23 ani	F	1.57 m	65.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-937** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Laura	23 ani	F	1.57 m	65.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-937** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Laura	23 ani	F	1.57 m	65.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-937** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Laura	23 ani	F	1.57 m	65.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Visine	250 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-937** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Laura	23 ani	F	1.57 m	65.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 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	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-937** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Galfi Laura	23 ani	F	1.57 m	65.6 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	Piersici	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	