

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-951** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcan Alzbeta	30 ani	F	1.63 m	94 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-951** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcan Alzbeta	30 ani	F	1.63 m	94 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Zmeura	100 g	
Marti	Gustare I	Crema de ciocolata cu stevie	30 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	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-951** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcan Alzbeta	30 ani	F	1.63 m	94 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ardei Gras	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-951** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcan Alzbeta	30 ani	F	1.63 m	94 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Cina	Muschi file	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-951** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcan Alzbeta	30 ani	F	1.63 m	94 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Fulgi de ov?z	10 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-951** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcan Alzbeta	30 ani	F	1.63 m	94 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Piersici	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-951** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcan Alzbeta	30 ani	F	1.63 m	94 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	